তারিখপত্র

বঙ্গীয় সাহিত্য পরিষৎ গ্রন্থাগার

বিশেষ দ্রষ্টব্য: এই পুস্তক ১৫ দিনের মধ্যে ফেরত দিতে হইবে।

গ্রহণের তারিখ	গ্রহণের তারিখ	গ্রহণের তারিখ	গ্রহণের তারিখ	গ্রহণের তারিখ
৫৪৮/ 2/6/98				

1913

৺কাশীধামের যোগী মহাপুরুষ কৃত

হঠযোগ-প্রণালী।

বা

সহজ যোগ শিক্ষা।

বিক্রমপুরান্তর্গত কাটীয়া পাড়া নিবাসী

শ্রীকালীমোহন বিদ্যারত্ন কর্ত্তৃক

সংগৃহীত ও সংশোধিত।

—*—

কলিকাতা.—১১৭ নং অপার চিৎপুররোড, ভারত পুস্তকালয় হইতে

শ্রীঅমূল্য চরণ দত্ত কর্ত্তৃক

প্রকাশিত।

সন ১৩২০ সাল।

মূল্য ১।০ মাত্র।

কলিকাতা,

৩৫ নং আহিরীটোলা ষ্ট্রীট "সুধার্ণব" যন্ত্রে

শ্রীনিবারণচন্দ্র দে দ্বারা মুদ্রিত।

সংখ্যা ৫৩৩১

ভূমিকা

প্রাচীন ধর্ম্মগ্রন্থে যে সমস্ত মুনি ঋষিদিগের কথা অবগত হওয়া যায়, সেই সকল যোগী-প্রবরগণ যোগ-বলে অমানোষিক কার্য্য কলাপ সম্পন্ন করিয়া গিয়াছেন, যোগ বলে কিনা হয়? এই যোগ বলেই যোগি-বৃন্দ সকলের উপর আধিপত্য বিস্তার করিয়া অকালে কালের হস্ত হইতে ত্রাণ পাইতেন। যোগিগণের উপর কালের অধিকার থাকে না, তাঁহাদের ইচ্ছা মৃত্যু।

বর্ত্তমান সময়ে এই সর্ব্বগুণ সম্পন্ন "হঠ-যোগ প্রণালী" শিক্ষা করিবার প্রকৃত গুরু বা প্রকৃত গ্রন্থ পাওয়া অতি দুর্ল্লভ হইয়াছে, কাজেই এখন আর কেহ এই পরম উপকারী যোগ অভ্যাস করিতে সমর্থ হইতেছেন না; বিশেষতঃ এই সকল হঠ-যোগ অভ্যাস করা নিতান্ত কৃচ্ছ সাধ্য ও নিরস এই জন্য সহসা কেহ ইহা অভ্যাস করিতে অগ্রসর হয় না, এই সমস্ত নানা কারণে বর্ত্তমান সময়ে আমাদের দেশে প্রকৃত যোগী ব্যক্তির নিতান্তই অভাব হইয়া পড়িয়াছে। এখনও পশ্চিম ভারতে ও ৺কাশীধাম প্রভৃতি অঞ্চলে, অনেক মহাত্মা যোগশাস্ত্রজ্ঞ যোগী প্রবর দৃষ্ট হইয়া থাকে, তাঁহারা এখনও অনেক অমানোষিক কার্য্য দেখাইতে পারেন, কিন্তু সেই সকল যোগী ব্যক্তি জগতের জন-সাধারণের নিকট অপ্রকাশ্য ভাবেই অবস্থান করিয়া থাকেন, কেবল কচিৎ দুই এক জনের ভাগ্যগুণে সেইরূপ মহাত্মার সহিত সাক্ষাৎ হইয়া থাকে, আমি ৺কাশীধামে অবস্থান কালে আমার ভাগ্যগুণে হঠাৎ সেইরূপ এক

মহাত্মার সহিত সন্দর্শন হওয়াতে, আমি তাহার শরণাপন্ন হইয়া তাহার নিকট যোগ-অভ্যাস করিবার জন্য বিশেষ ব্যাগ্রতা প্রকাশ করি, কিন্তু তিনি আমার শারিরীক অবস্থা দেখিয়া আমাকে যোগ অভ্যাস করিতে নিষেধ করিলেন, এবং আমার প্রতি দয়া প্রকাশ করিয়া "সহজ যোগ-শিক্ষা প্রণালী" লিখিয়া লইতে আদেশ করিলেন, এবং বলিয়া দিলেন, "তোমার দেহ যখন যোগাভ্যাসের উপযোগী হইবে, তখন তুমি এই প্রণালী অনুসারে যোগ অভ্যাস করিয়া দেখিতে পার, সকল কার্য্যই ক্রমে ক্রমে সহাইয়া সহাইয়া অভ্যাস করিতে হয়, নতুবা বিপদে পড়িতে পার।" তাঁহার আদেশ অনুযায়ী তাঁহার নিকট হইতে যোগাভ্যাসের প্রণালী সমস্ত লিখিয়া, তাঁহাকে জিজ্ঞাসা করিলাম, যদি আমি জন সাধারণের অবগতির জন্য এই যোগ অভ্যাস প্রণালী গ্রন্থ আকারে মুদ্রিত করি. তাহাতে কোন দোষ হইবে কিনা, তিনি বিনা আপত্তিতে তাহা মুদ্রিত করিতে আদেশ প্রদান করিলেন। বর্ত্তমান সময়ে অনেক প্রকার যোগ গ্রন্থের ছড়াছড়ি দর্শন করিয়া আর আমি আমার এই যোগের গ্রন্থ প্রকাশ করিতে সাহসী হই নাই, কিন্তু এই গ্রন্থের প্রকাশক আমাকে সাহস দেওয়ায় আমি তাঁহাকে এই কাফি সত্ব মুদ্রিত করিবার জন্য প্রদান করিয়াছি এবং যথা সাধ্য ইহাকে সংশোধন করিয়া দিতেও ক্রুটী করি নাই,— এখন জন সাধারণের এই গ্রন্থ দ্বারা কিছুমাত্র উপকার দর্শিলে, আমার পরিশ্রম সার্থক জ্ঞান করিব, নিবেদিক মিতি। সন ১৩১৯ সাল ২০শে চৈত্র।

বিক্রমপুরান্তর্গত কাটিয়া পাড়া নিবাসী
শ্রীকালীমোহন দেব শর্ম্মা।

সূচীপত্র।

প্রথম খণ্ড।

বিষয়	পৃষ্ঠা।
যোগ কি?	১
যোগের প্রকার ভেদ	৫
মন্ত্র যোগ, হঠযোগ,	৭-৮
লয়যোগ, রাজযোগ	৮-৯
হঠযোগের শ্রেষ্ঠতা	১১
শরীর তত্ত্ব	১৪
ষট্‌চক্র জ্ঞান	২৩
আজ্ঞা চক্র	২৯
বিশুদ্ধ চক্র	৩০
অনাহত চক্র	৩১
মণিপুর চক্র	৩২
স্বাধিষ্ঠান চক্র	৩৩
মূলাধার চক্র	৩৪
ষট্‌চক্রভেদের প্রণালী	৩৯
যোগারম্ভের কাল	৪৬
যোগের বর্জ্জাবর্জ্জ্য স্থান	৪৮
যোগ সিদ্ধির উপায়	৫২
যোগাচার কথন	৫৭
যোগী দিগের আহার নিরূপণ	৫৯
বর্জ্জনীয় আহার	৬১

দ্বিতীয় খণ্ড।

বিষয়	পৃষ্ঠা।
যোগ ও তৎ সাধন	৬৫
আসন	৬৯
প্রাণায়াম	৯০
প্রত্যাহার	৯৭
ধারণা	৯৯
ধ্যান	১০১
সমাধি	১০৪
যোগের অবস্থা নিরূপণ	১২০

তৃতীয় খণ্ড।

বিষয়	পৃষ্ঠা।
ষট্‌কর্ম্ম প্রকরণ	১২৪
ধৌতি প্রয়োগ	১২৬
বস্তি প্রয়োগ	১৩৮
নেতি যোগ	১৪১
নৌলিকী যোগ	১৪৩
ত্রাটকযোগ	১৪৪
কপালভাতি যোগ	১৪৫

চতুর্থ খণ্ড।

বিষয়	পৃষ্ঠা।
মুদ্রা প্রকরণ	১৪৮
নাড়ী শুদ্ধির উপায়	১৯০
রোগ শান্তির উপায়	১৯৪
সাধক চতুষ্টয় কথন	১৯৬
আত্মোদ্ধার বা	
মুক্তির উপায়	২০০
মুক্তি	২১৫
জীবন্মুক্তি বিবেক বর্ণন	২২৫
কোপীন পঞ্চক	২৯১

সূচীপত্র সম্পূর্ণ।

হঠযোগ-প্রণালী

বা

সহজ যোগ-শিক্ষা।

প্রথম খণ্ড।

প্রথম স্তবক।

—:*:—

যোগ কি?

তত্ত্বজ্ঞান লাভের জন্যই যোগাভ্যাসের প্রয়োজন। তত্ত্বজ্ঞান লাভ হইলেই সমস্ত ক্লেশের শান্তি হইয়া থাকে,—অর্থাৎ "আমি আর মায়াজালে বদ্ধ নহি, আমি মুক্ত পুরুষ" ইহাই উপলব্ধি হয়। যোগাভ্যাস ব্যতীত প্রকৃতির মায়াজাল বিজ্ঞাত হইতে পারা যায় না। যে পুরুষ যোগী, সে পুরুষের সম্মুখে প্রকৃতি দেবী স্বীয় মায়াজাল বিস্তার করেন না; বরং লজ্জাবনতমুখী হইয়া পলায়ন করেন;—অর্থাৎ সেই পুরুষে প্রকৃতি লয় প্রাপ্ত হয়েন। প্রকৃতি লয় প্রাপ্ত হইলে সেই পুরুষ আর পুরুষ পদবাচ্য হয়েন না, তখন কেবল 'আত্মা' নামে সৎস্বরূপে অবস্থিত হয়েন।

এখন দেখা যাউক, যোগ বলিলে কি বুঝায়,—অর্থাৎ যোগ কাহাকে বলে? শাস্ত্রকারগণ বলেন,—একের সহিত অন্যের ঐকান্তিক সম্মিলনের নাম যোগ। অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই উভয়ের ঐকান্তিক সম্মিলনই যোগ। * জীবাত্মা ও পরমাত্মার পরস্পর সংযোগ সাধনের সোপানীভূত যে সমস্ত প্রক্রিয়া আছে সে সমস্তই স্থান বিশেষে—উপদেশ বিশেষে এক একটী ভিন্ন ভিন্ন যোগ বলিয়া অভিহিত হইয়াছে। যথা,—সাংখ্য-যোগ, ক্রিয়া-যোগ, লয়-যোগ, হঠ-যোগ, রাজ-যোগ, কর্ম্ম-যোগ, জ্ঞান-যোগ, ধ্যান-যোগ, বিজ্ঞান-যোগ, ভক্তি-যোগ, ব্রহ্ম-যোগ, বিবেক-যোগ, বিভূতি-যোগ, প্রকৃতি পুরুষ-যোগ, মন্ত্র-যোগ, পুরুষোত্তম-যোগ ও মোক্ষ-যোগ এই প্রকার বহুবিধ যোগ ঐ একপ্রকার যোগেরই অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সম্মিলনেরই অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মাত্র। বস্তুতঃ যোগ এক প্রকার ভিন্ন দুই প্রকার নহে।

যোগবিষয়ে শাস্ত্রের উক্তি এই যে,—অবিদ্যাবিমোহিত আত্মা জীব সংজ্ঞা প্রাপ্ত হইয়া, আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক এই তাপত্রয়ের বশীভূত হইয়াছেন। সেই তাপত্রয় হইতে মুক্তিলাভ করিবার উপায়ের নামই যোগ। বস্তুতঃ যোগাশ্রয় করিলে সকল প্রকার দুঃখেরই অবসান হইয়া থাকে।

মানবের শরীর কাঁচা মাটির ঘটের ন্যায়, তাহাতে জীবন জলের মত এবং যোগ অগ্নির ন্যায়। যেরূপ জলপূর্ণ আমকুম্ভ

---

* ন যোগো নভসঃ পৃষ্ঠে ন ভূমৌ ন রসাতলে।
ঐক্যং জীবাত্মনোরাহুর্যোগং যোগবিশারদাঃ॥
দেবীভাগবতে।

অর্থাৎ কাঁচা মাটির কলস অচিরাৎ গলিত হইয়া ক্ষয় প্রাপ্ত হয়, কিন্তু উহাকে অগ্নি দ্বারা পোড়াইয়া লইলে স্থায়ী ও ব্যবহারোপযোগী হয়, তদ্রূপ এই জীবনবিশিষ্ট ঘট * (দেহ) সর্ব্বদা জীর্ণ ও ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং উহাকে যোগাভ্যাস দ্বারা পরিশুদ্ধ করিয়া লইতে হয়। যোগাগ্নি দ্বারা দেহ পরিশুদ্ধ হইলে আর তাপত্রয়ে তাপিত হইতে হইবে না। ইহাই ঘেরণ্ড সংহিতায় উক্ত হইয়াছে,—

আমকুম্ভ ইবাম্ভস্থো জীর্য্যমানঃ সদা ঘটঃ।
যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ॥

জীবাত্মা ও পরমাত্মার পরস্পর সংযোগ সাধন দ্বারা এই দারুণ সংসার যাতনার নিবারণ করিতে হইলে প্রথমতঃ বৈরাগ্যাভ্যাস করিতে হইবে।

যদি বল সহসা বৈরাগ্যাভ্যাস কি রূপে হইতে পারে? এই কথার উত্তরে বশিষ্ঠদেব শ্রীরামচন্দ্রকে বলিয়াছিলেন,—"হে রাঘব! এই দারুণ সংসার যাতনা নিবৃত্তির জন্য শাস্ত্রালোচনা কর, সাধুসঙ্গ কর, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ কর এবং তপস্যা দ্বারা জ্ঞান বৃদ্ধি করিয়া শুদ্ধ বুদ্ধির উদয় কর, তাহা হইলে আপনিই বৈরাগ্যউদয় হইবে।" সাধুসঙ্গ দ্বারা বৈরাগ্য বীজ সঞ্চিত হইয়া আপনা আপনি যথাসময়ে অঙ্কুরিত হইয়া থাকে। এই নিমিত্তই শাস্ত্রকারগণ প্রথমে সাধুসঙ্গ করিবে, এইরূপ উপদেশ প্রদান করিয়াছেন।

সাধুসঙ্গ দ্বারা বিবেক উপস্থিত হইলে অর্থাৎ বিষয়ে বিতৃষ্ণা

* প্রাণাপাননাদবিন্দুজীবাত্মপরমাত্মনঃ।
মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্বৈ ঘট উচ্যতে॥—শিবসংহিতা।

জন্মিলে ইন্দ্রিয় নিগ্রহে প্রবৃত্ত হইবে। ইন্দ্রিয় নিগ্রহের কার্য্যানুষ্ঠানকে সাধন চতুষ্টয় বা তপস্যা করা বলে। ইন্দ্রিয় নিগ্রহের দ্বারা বিবেক জ্ঞান দৃঢ় হইলে যোগের অভিপ্রায় সিদ্ধ হইয়া থাকে,—অর্থাৎ অবিদ্যার নাশ হয়। বস্তুতঃ দৃঢ় বৈরাগ্য ব্যতীত অবিদ্যার নাশ হইতে পারে না। মহর্ষি পতঞ্জলিও বলেন,—

"বিবেকখ্যাতিরবিপ্লবা হানোপায়ঃ।"

অর্থাৎ অবিদ্যা নাশের উপায় বিবেক খ্যাতি। বিবেক খ্যাতি কি? না, বিবেকজ জ্ঞান। যে জ্ঞান দ্বারা এই প্রকার দৃঢ় প্রত্যয় উপস্থিত হয় যে "আমি আত্মা ভিন্ন আর অন্য কিছুই নহি, আমি প্রকৃতি হইতে সম্পূর্ণরূপে স্বতন্ত্র পদার্থ।" এই প্রকার দৃঢ় জ্ঞানকে বিবেক খ্যাতি বলে।

এই বিবেক খ্যাতি একবারে উৎপন্ন হয় না, যোগাদি সকল সাধন করিতে করিতে ক্রমশঃ উৎপন্ন হইয়া থাকে। যোগাদি সাধনের পরিসমাপ্তি হইলেই সমাধি হয়। সমাধি হওয়ার নামই জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার সংযোগ এবং ইহাই যোগ। এই অবস্থায় চিত্তের বৃত্তি সকল রুদ্ধ হইয়া থাকে—অর্থাৎ চিত্তের আর কোনরূপ ক্রিয়া থাকে না। এই জন্য মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন,—

"যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।"

অর্থাৎ চিত্তের বৃত্তি সকলকে রুদ্ধ করার নাম যোগ। অন্যত্রও বলিয়াছেন,—"সর্ব্বচিন্তা পরিত্যাগো নিশ্চিন্তো যোগ উচ্যতে।" মনুষ্য যে সময় সমস্ত চিন্তা পরিত্যাগ করেন, সেই সময়ে তাঁহার সেই মনের লয়াবস্থাই যোগ বলিয়া কথিত হয়।

এইক্ষণে দেখিতে হইবে যে, কি প্রকার প্রক্রিয়া দ্বারা মন লয় প্রাপ্ত হয়, চিত্ত সংরোধ হয়, জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগ হয় এবং প্রকৃতির মায়াজাল বিনষ্ট হইয়া আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে।

মনকে নিরোধ করিবার জন্য প্রাণায়ামের আবশ্যক; প্রাণায়াম ব্যতীত মনস্থৈর্য্যের আর দ্বিতীয় উপায় নাই। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

"প্রচ্ছর্দ্দন বিধারণাভ্যাং প্রাণস্য।"

বস্তুর প্রচ্ছর্দ্দন অর্থাৎ আকর্ষণ পূর্ব্বক শ্বাস ত্যাগ ও বিধারণ (কুম্ভক) প্রক্রিয়ার দ্বারা চিত্ত (মন) স্থিরতা প্রাপ্ত হয়।

ইন্দ্রিয়াসক্ত মনকে পবনাভ্যাস ভিন্ন স্থির করা যায় না। কারণ, মন প্রাণের অধীন; এই জন্য প্রাণকে রুদ্ধ করিলেই মনস্থির হইয়া থাকে। যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে যে,—

ইন্দ্রিয়াণাং মনোনাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ।
মারুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ॥

মন ইন্দ্রিয়ের প্রবর্ত্তক, মনের প্রবর্ত্তক প্রাণ, প্রাণের প্রভু মনোলয়, মনোলয় নাদের আশ্রিত;—অর্থাৎ মন লয়প্রাপ্ত নাদের অভ্যন্তরে অবস্থিতি করে।

নাদ অর্থে—ধ্বনি। এই ধ্বনি বাগেন্দ্রিয় জন্য উদরকন্দর হইতে সমুদ্ভূত নহে, উহা স্বাভাবিক অবিচ্ছিন্ন ধ্বনি; এই হেতু উহার একটী নাম অনাহত ধ্বনি। এই অনাহত ধ্বনি শ্রবণে মনকে লিপ্ত রাখিলে স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। ইহাই যোগশাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে যথা,—

নাদোঽন্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাগুরায়তে।
অন্তরঙ্গ কুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেঽপি চ॥

অন্তঃকরণ রূপ মৃগের বন্ধনে নাদানু সন্ধানই জাল সদৃশ। জালবদ্ধ মৃগের যেরূপ চাঞ্চল্য থাকে না, তদ্রূপ নাদানুসন্ধানে ব্যাপৃত মনেরও চঞ্চলতা দূর হইয়া যায়। উক্ত নাদই অন্তঃকরণ রূপ মৃগের ব্যাধ সদৃশ।

মনকে ঐরূপ লিপ্ত রাখা প্রাণায়াম ব্যতীত হইতে পারে না। কারণ, মন ইন্দ্রিয়সমূহের কর্ত্তা; অর্থাৎ মনঃ সংযোগ না হইলে কোন ইন্দ্রিয়ই কার্য্য করিতে সক্ষম হয় না; মন প্রাণবায়ুর অধীন। প্রাণবায়ুর—অর্থাৎ শ্বাস প্রশ্বাস রুদ্ধ না হইলে মন স্থিরতা লাভ করিতে পারে না। এই নিমিত্তই শ্বাসরোধ অর্থাৎ প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা বায়ু বশ করিতে হয়; বায়ু বশীভূত হইলেই মন লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে অর্থাৎ নাদে অবস্থিতি করে।

যে পর্য্যন্ত না জীবাত্মা ও পরমাত্মা পরস্পর সংযোগ প্রাপ্ত হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত অনাবৃত ধনির নিবৃত্তি হয় না। যোগের চরম সীমায় জীবাত্মা ও পরমাত্মা একীভূত হইয়া যায় এবং সেই সঙ্গে সঙ্গে ঐ অনাহত ধনি পরব্রহ্মে লয় হয়। এইরূপ লয় প্রাপ্ত হইবার উপায় যোগ সাধন।

দ্বিতীয় স্তবক।

—:০:—

যোগের প্রকার ভেদ।

যোগিশ্রেষ্ঠ দেবাদিদেব মহাদেব পঞ্চবক্ত্রে (পঞ্চমুখে) দশ প্রকার যোগ প্রকাশ করিয়াছেন; কিন্তু যোগশাস্ত্রমতে উহার বিভাগ চারি প্রকার দৃষ্ট হয়;—অর্থাৎ যত প্রকার যোগ আছে, তৎসমস্তই এই চারি প্রকার যোগপ্রক্রিয়ার অন্তর্গত। সেই চারি প্রকার যোগ, যথা—

মন্ত্রযোগো হঠশ্চৈব লয়যোগস্তৃতীয়কঃ।
চতুর্থো রাজযোগঃ স্যাৎ স দ্বিধা ভাববর্জ্জিতঃ॥

শিবসংহিতা।

প্রথম—মন্ত্রযোগ, দ্বিতীয়—হঠ যোগ, তৃতীয়—লয়, যোগ ও চতুর্থ—রাজ-যোগ। এই চারি প্রকার যোগের মধ্যে রাজযোগ দ্বৈতভাব বর্জ্জিত।

মন্ত্র যোগ।

"মন্ত্রজপান্মনোলয়ো মন্ত্র যোগঃ"—প্রণব প্রভৃতি মন্ত্র জপ করিতে করিতে যে মনো লয় হয় তাহাকে মন্ত্র-যোগ বলে।

হঠ যোগ।

হকারঃ কীর্ত্তিতঃ সূর্য্যষ্ঠকারশ্চন্দ্র উচ্যতে।
সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্যোগাদ্ধঠযোগো নিগদ্যতে॥ *

হ-শব্দে সূর্য্য এবং ঠ-শব্দে চন্দ্র। হ-ঠ শব্দে সূর্য্যচন্দ্রের একত্র সংযোগ অর্থাৎ প্রাণ ও অপান বায়ুর একত্র সংযোগ করণ। অপান বায়ুর নাম চন্দ্র এবং প্রাণ বায়ুর নাম সূর্য্য।

লয় যোগ।

লয় যোগশ্চিত্তযোগাৎ সঙ্কেতৈশ্চ প্রজায়তে।
আদিনাথেন সঙ্কেতানন্তকোটিঃ প্রকীর্ত্তিতা॥

দত্তাত্রেয় সংহিতা।

লয় যোগ অনন্ত প্রকার। বাহ্যাভ্যান্তরভেদে যত প্রকার পদার্থের সম্ভব হইতে পারে সেই সমস্ত পদার্থেতেই লয় যোগ সাধনা হইতে পারে;—অর্থাৎ চিত্তকে যে কোন পদার্থের উপর সন্নিবিষ্ট করিয়া তাহাতে একতান হইতে পারিলেই লয় যোগ সিদ্ধ হয়।

কৃষ্ণদ্বৈপায়ন (বেদব্যাস) প্রভৃতি কয়েকজন মহর্ষি লয় যোগের প্রধান সাধক। ইহাঁরা নবচক্রে মনোলয় করিয়া লয় যোগ সাধন করিয়াছিলেন। † ইহাঁরা বলেন,—প্রত্যেক মানবদেহে তিন প্রকার

---

* হশ্চ ঠশ্চ হঠৌ, সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়োর্যোগো হঠ যোগঃ, এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠ যোগ ইতি হঠ যোগ লক্ষণং সিদ্ধম্।

† কৃষ্ণদ্বৈপায়নাদ্যৈস্তু সাধিতো লয় সংজ্ঞিতঃ;
'নবস্বেবহি চক্রেষু লয়ং কৃত্বা মহাত্মভিঃ॥

শক্তি আছে। অর্থাৎ মূল প্রকৃতি সত্ত্ব রজ ও তমোগুণ ভেদে তিন গুণে তিন প্রকার শক্তিতে বিভক্ত হইয়া সৃষ্টিকার্য্য সম্পাদন করেন। ইহ লোকে ইচ্ছা, ক্রিয়া ও জ্ঞান নামক তিন প্রকার শক্তি বিদ্যমান আছে। তাহাদিগকেই নামান্তরে গৌরী, ব্রাহ্মী ও বৈষ্ণবী শক্তি বলে। এই শক্তিত্রয়ই প্রণবের জ্যোতিঃ স্বরূপ। ইচ্ছানাম্নী বৈষ্ণবী শক্তি বিষ্ণুকে, ক্রিয়া নাম্নী ব্রাহ্মী শক্তি ব্রহ্মাকে এবং সর্ব্বশক্তি-স্বরূপিনী জ্ঞানশক্তি নাম্নী গৌরী শক্তি মহাদেবকে অর্পণ করা হইয়াছে। এই ত্রিবিধ শক্তিই মানবদেহের স্থান বিশেষে—অর্থাৎ কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধচক্রে ঊর্দ্ধশক্তি, গুহ্যদেশে মূলাধারে কুণ্ডলিনী নামক অধঃশক্তি এবং নাভিমূলে মণিপুর চক্রে মধ্যশক্তি বিরাজিত আছেন। এই শক্তিত্রয়ের মধ্যে ঊর্দ্ধশক্তির নিপাতন দ্বারা অধঃ-শক্তির সংযোগে মধ্যশক্তিকে প্রবুদ্ধ করিলে সাত্ত্বিক আনন্দের প্রাবুর্য্য উপলব্ধি হইয়া থাকে। যোগিগণ সেই আনন্দ প্রবাহে সমাহিত হইয়া ঐশ্বর্য্য ও মোক্ষ লাভ করেন

রাজ যোগ।

দত্তাত্রেয়াদিভিঃ পূর্ব্বং সাধিতোহয়ং মহাত্মভিঃ।
রাজযোগো মনোবায়ুং স্থিরং কৃত্বা প্রযত্নতঃ॥

দত্তাত্রেয়াদি মহাত্মাগণ পূর্ব্বে মন ও প্রাণ স্থির করিয়া যত্নের সহিত এই রাজযোগ সাধন করিয়াছিলেন।

পূর্ব্ব পূর্ব্ব অভ্যাসযোগে মূলাধার নিকুঞ্চন করিয়া মন ও প্রাণ বায়ুকে পশ্চিমদন্দমার্গে স্থিত শঙ্খিনী নাড়ীর অভ্যন্তরে প্রবেশিত করিবে। পরে গ্রন্থিত্রয় (অর্থাৎ নাভিমূলে ব্রহ্মগ্রন্থি, হৃদয়দেশে বিষ্ণুগ্রন্থি এবং ললাট দেশে রুদ্রগ্রন্থি) ভেদ করিয়া সহস্রারে উপ-

নীত হইয়া বিন্দুস্থান হইতে নাদ (ওঁ) শ্রবণ করিতে করিতে শূন্যালয়ে গমন করিবে—অর্থাৎ সমাধিস্থ হইবে।

উল্লিখিত চারি প্রকার যোগের মধ্যে হঠযোগ দুই প্রকার। * গোরক্ষ নামক অনৈক যোগী এবং প্রাচীন মার্কণ্ডেয় মুনি হঠ-যোগের প্রধান অনুষ্ঠাতা।—মৎস্যেন্দ্র জানন্ধরনাথ, ভর্ত্তৃহরি, যোগী-চন্দ্র প্রভৃতি প্রাচীন যোগীগণ এই হঠ যোগ বিচার সাধন করিয়া ছিলেন।

দেবাদিদেব মহাদেব স্বয়ং আদিনাথ নামে অবতীর্ণ হইয়া ছিলেন, তিনিই হঠযোগ সম্প্রদায়ে আদি। মৎস্যেন্দ্র তাঁহার শিষ্য।

মন্থান, ভৈরব, যোগী, শাবর, বিরূপাক্ষ, বিলেশয়, 'আনন্দ ভৈরব, কোরাটক, সুরানন্দ প্রভৃতি সিদ্ধ মহাত্মগণ হঠযোগ প্রসাদে অপ্রতিহত ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া মৃত্যুকে জয় করত ব্রহ্মাণ্ড মধ্যে অব্যাহত গতিতে বিচরণ করিতেছেন।

শাস্ত্রমতে এই চারি প্রকার যোগের চারি প্রকার অধিকারী সাধক নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। তাহা পরে কথিত হইবে।

---

* দ্বিধা হঠঃ স্যাদেকস্তু গোরক্ষাদি সুসাধিতঃ। অন্যো মৃকণ্ডু-পুত্রাদ্যৈঃ সাধিতো হঠসংজ্ঞকঃ॥

তৃতীয় স্তবক।

—০ঃঃ—০ঃঃ—

হঠযোগের শ্রেষ্ঠতা।

যেমন ক্ষেত্রে শস্য রোপিত করিতে হইলে প্রথমে নানা প্রকার উপায় দ্বারা ক্ষেত্র খানিকে শস্যোৎপত্তির উপযোগী করিয়া লইতে হয়, নতুবা উক্ত বীজ শস্যোৎপাদনে সমর্থ হয় না, তদ্রূপ যোগানুষ্ঠান করিতে হইলে যোগানুষ্ঠানের ক্ষেত্র এই দেহ, মন, ইন্দ্রিয় প্রভৃতিকে সুসংস্কৃত ও যোগানুষ্ঠানের উপযোগী করিয়া লইতে হয়. অন্যথা শত সহস্র পরিশ্রমেও যোগ ফল লাভের আশা নাই।

এই নিমিত্ত পূর্ব্বাচার্য্য মহর্ষিগণ প্রথমে হঠযোগের উপদেশ করিয়া গিয়াছেন। হঠ যোগ বিদ্যাই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বিদ্যা।

অশেষ তাপতপ্তানাং সমাশ্রয় মঠো হঠঃ।
অশেষ যোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ॥

হঠযোগ-প্রদীপিকা।

অশেষ তাপতপ্ত অর্থাৎ আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক এই তাপত্রয়ক্লিষ্ট জনগণের পক্ষে হঠ যোগ আশ্রয় মঠ স্বরূপ এবং অশেষ যোগযুক্ত ব্যক্তিগণের সম্বন্ধে আধারভূত কূর্ম্ম স্বরূপ অর্থাৎ কূর্ম্ম যেমন বিশ্বের আধার তদ্রূপ হঠ যোগও সর্ব্ব প্রকার যোগের আধার

অন্যত্রও বলিয়াছেন,—

দ্বিজ সেবিত শাখস্য শ্রুতিকল্পতরোঃ ফলং।
শমনং ভবতাপস্য যোগং ভজত সত্তমাঃ॥

গোরক্ষ সংহিতা।

হে সাধু-বৃন্দ! ব্রাহ্মণগণ যাহার কঠাদি শাখা সমূহকে অবলম্বন করেন, তাদৃশ শ্রুতিকল্পতরুর ফল স্বরূপ তাপত্রয় বিঘাতক এই হঠযোগ তোমরা সর্ব্বদা সেবা কর।

যদিও হঠযোগ এবং রাজযোগ সম্পূর্ণ পৃথক্ বস্তু, কিন্তু হঠ প্রবর্ত্তক আচার্য্যগণ হঠশাস্ত্রের অভ্যন্তরের রাজযোগ বিদ্যার কিছু কিছু সমাবেশ করিয়া গিয়াছেন। কখনও হঠসোপান উল্লঙ্ঘন পূর্ব্বক রাজযোগ সোপানে আরোহণ করিতে পারা যায় না। হঠ-সোপান অবলম্বন করিয়া ঊর্দ্ধবর্ত্তী রাজযোগ সোপানে আরোহণ করিতে হইবে। শাস্ত্রেও ইহাই উপদিষ্ট হইয়াছে। যথা,—

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ যেনোপদিষ্টা
হঠ যোগবিদ্যা।
বিরাজতে প্রোন্নত রাজযোগমারাঢ়ুমিচ্ছন্
বিধিযোগ এব॥ (ঘেরণ্ড সংহিতা।)

যোগাদি সকল পরে বিবৃত হইবে। কেননা, যোগ সাধনে প্রবৃত্ত হইবার পূর্ব্বে শরীর তত্ত্ব পরিজ্ঞাত হওয়া আবশ্যক; অন্যথা যোগ সাধনেচ্ছু ব্যক্তি যোগতত্ত্বের কিছুই জ্ঞাত হইতে পারেন না। সুতরাং অগ্রে শরীর সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করা যাউক।

যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ ও বলিয়াছেন,—

ষট্‌চক্রং ষোড়শাধারং তিলকং ব্যোমপঞ্চকং।
স্বদেহে যে ন জানন্তি কথং সিধ্যন্তি যোগিনঃ॥

যে সমস্ত যোগিগণ স্বীয় দেহে ষট্‌চক্র, ষোড়শাধার, তিলক ও ব্যোমপঞ্চক জানিতে পারেন নাই, তাঁহারা কি প্রকারে সিদ্ধিলাভ করিতে পারিবেন।

চতুর্থ স্তবক।

———:o:———

শরীর তত্ত্ব।

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবিতমুচ্যতে।
মরণং তস্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥

শরীরে যে পর্য্যন্ত বায়ু অবস্থিত থাকে, তাবৎকাল দেহী জীবিত থাকে। সেই বায়ু দেহ হইতে নিষ্ক্রান্ত হইয়া পুনর্ব্বার দেহ মধ্যে প্রবিষ্ট না হইলেই মৃত্যু সংঘটিত হয়। এই জন্য বায়ুকে সংরোধ করা আবশ্যক।

বায়ু সংরোধ ইচ্ছা করিলেই হইতে পারে না। বায়ু সংরোধ করিতে হইলে প্রাণ ও দেহতত্ত্বটী প্রকৃষ্টরূপে জ্ঞাত হওয়ার প্রয়োজন কারণ, যে অবধি দেহ ও প্রাণ এই দুয়ের পরস্পর সম্বন্ধ থাকে তাবৎকাল পর্য্যন্তই জীবিতাবস্থা বলা যায়। এই জীবন কালেই মানব জপ, তপ, যোগ, সাধন ইত্যাদি করিয়া থাকে। কিন্তু শরীর ও প্রাণ এই দুইটী বিষয়ের সম্যক তত্ত্ব পরিজ্ঞাত না হইলে যোগ সাধন বিড়ম্বনা মাত্র হয়। কেন না, শরীর ও প্রাণ এতদুভয়ের পরস্পর সম্বন্ধ জ্ঞাত না হইলে প্রাণকে সংযম করা যায় না এবং শরীরকেও নির্ব্ব্যাধি রাখা যায় না, পরন্তু কোন্ নাড়ীতে, কিরূপে প্রাণ সঞ্চরণ করে, কি প্রকারে প্রাণকে অপানের সহিত

মিলিত করিতে হয়, তাহাও জানা যায় না। সুতরাং যোগ সাধনও হয় না। এই জন্যই শাস্ত্রকারগণ বলিয়াছেন যে,—

নবচক্রং কলাধারং ত্রিলক্ষ্যং ব্যোমপঞ্চকং।
স্বদেহে যো ন জানাতি স যোগী নাম ধারকঃ॥

শরীরস্থ নবচক্র (অর্থাৎ আধারচক্র, স্বাধিষ্ঠান-চক্র, মণিপুর চক্র, অনাহত-চক্র, বিশুদ্ধ-চক্র, ললনা-চক্র, ভ্রূ-চক্র, ব্রহ্মরন্ধ্র-চক্র ও সোম-চক্র) কলাধার অর্থাৎ শরীরস্থ ষোড়শ আধার, ত্রিলক্ষ্য ও পঞ্চ প্রকার ব্যোম যে ব্যক্তি জ্ঞাত নহে; সে ব্যক্তি কেবল নামধারী যোগী মাত্র, তিনি যোগতত্ত্বের কিছুই পরিজ্ঞাত নহেন।

সমাহিত মনে স্বস্ব দেহের উপর লক্ষ্য রাখিয়া চিন্তা করিলে বিজ্ঞাত হওয়া যায় যে, শুক্র, শোণিত, মর্জ্জা, মেদ, মাংস অস্থি ও ত্বক্ এই সপ্তবিধ বস্তু দ্বারা প্রত্যেক জীবদেহ গঠিত।

ক্ষিত্যপ্‌তেজো মরুদ্ব্যোম—এই পঞ্চ ভূত হইতেই শরীর নির্ম্মাণে সমর্থ, উক্ত সপ্তবিধ ধাতু এবং অন্যান্য ক্ষুধা, তৃষ্ণা ইত্যাদি শরীর ধর্ম্ম উৎপন্ন হইয়াছে।

ক্ষিতি (মৃত্তিকা) হইতে অস্থি, মাংস, নখ, ত্বক্ ও লোম এই পাঁচটী উদ্ধৃত হইয়াছে। এইরূপ অপ্ (জল) হইতে শুক্র শোণিত, মজ্জা, মল ও মূত্র এই পাঁচটী, তেজ (অগ্নি) হইতে নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, ক্লান্তি ও অনাস্থ এই পাঁচটী; মরুৎ (বায়ু) হইতে ধারণ, ব্যজন, ক্ষেপণ, সঙ্কোচ ও প্রসারণ এই পাঁচটী এবং ব্যোম অর্থাৎ আকাশ হইতে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও লজ্জা এই পাঁচটী উৎপন্ন হইয়াছে। শরীর এবং শরীরের সর্ব্ববিধ

ধর্ম্ম ভূত-প্রপঞ্চ হইতে জাত, এই নিমিত্ত ইহাকে ভৌতিক দেহ বলিয়া অভিহিত করা হয়।

শরীরাভ্যন্তরে পঞ্চভূতের প্রত্যেকের অবস্থিতির জন্য স্বতন্ত্র স্বতন্ত্র নির্দ্দিষ্ট স্থান আছে। ঐ স্থান সমূহকে চক্র বলে। ভূত পঞ্চক স্ব স্ব নির্দ্দিষ্ট চক্রে অবস্থান পূর্ব্বক শারীরিক যাবতীয় কার্য্য নির্ব্বাহ করিয়া থাকে। দেহাভ্যন্তরে যে সকল চক্র আছে, তন্মধ্যে মূলাধার ক্রমে পাঁচটী চক্রে অর্থাৎ গুহ্যদেশে মূলাধার চক্রে পৃথ্বী-তত্ত্ব, লিঙ্গমূলে স্বাধিষ্ঠান চক্রে জলতত্ত্ব, নাভিমূলে মণিপুরচক্রে তেজস্তত্ত্ব, হৃদয়দেশে অনাহত চক্রে বায়ুতত্ত্ব এবং কণ্ঠমূলে বিশুদ্ধ চক্রে আকাশতত্ত্ব অবস্থিত আছে। যোগিগণ এই পঞ্চচক্রে পৃথি-ব্যাদি ক্রমে পঞ্চ তত্ত্বের চিন্তা করিয়া থাকেন।

ইহা ব্যতীত চিন্তাযোগ নামক আরও অনেক চক্র আছে। এই পঞ্চ চক্রের ঊর্দ্ধে ললাটদেশে আজ্ঞা নামক চক্রে সূক্ষ্মতত্ত্ব অর্থাৎ পঞ্চ তন্মাত্রা-তত্ত্ব, ইন্দ্রিয়তত্ত্ব, চিত্ত ও মনের স্থান। তাহার ঊর্দ্ধ-প্রদেশে তালুমূলে জ্ঞাননামক চক্রে অহংতত্ত্বের স্থান। তদূর্দ্ধে ব্রহ্মরন্ধ্রে শতদল চক্রে মহত্তত্ত্বের স্থান। ইহারও ঊর্দ্ধদেশে মহা-শূন্যে সহস্রদল চক্র-মধ্যে প্রকৃতিপুরুষাত্মক পরমাত্মার স্থান। যোগি-গণ পৃথিবীমণ্ডল হইতে পরম ব্রহ্ম পর্য্যন্ত সমস্ত তত্ত্ব এই ভৌতিক দেহে চিন্তা করিয়া থাকেন।

ভৌতিক দেহটী কার্য্যক্ষম হইবার জন্য মূলাধার হইতে বহুসংখ্যক নাড়ী উৎপন্ন হইয়া সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিব্যাপ্ত করিয়া রহিয়াছে। শরীরাভ্যন্তরে প্রতপ্ত সুবর্ণের ন্যায় অগ্নিস্থান বিদ্যমান আছে। মানবের অগ্নিস্থান ত্রিকোণাকার। তন্মধ্যে সূক্ষ্ম শিখাকারে সর্ব্বদা অগ্নি অবস্থান করিতেছেন। গুহ্যের দুই অঙ্গুলি ঊর্দ্ধে এবং লিঙ্গের

দুই অঙ্গুলী নীচে যে স্থান, তাহাকে মানবদেহের দেহ-মধ্য বলে। এই দেহ-মধ্যই অগ্নিস্থান। মানবদেহের কন্দ এই দেহ-মধ্য হইতে নয় অঙ্গুলী ঊর্দ্ধে, চারি অঙ্গুলী দৈর্ঘ্য ও চারি অঙ্গুলী বেধযুক্ত। কন্দ ডিম্বের ন্যায় আকৃতি বিশিষ্ট ও রুধিরাদি দ্বারা রঞ্জিত।

এই কন্দমধ্যে নাভি সংস্থিত রহিয়াছে; নাভি হইতে এক চক্র সঞ্জাত হইয়াছে। উহা দ্বাদশপত্র যুক্ত এবং উহাতে সমস্ত শরীর প্রতিষ্ঠিত।

জীব পুণ্য ও পাপ দ্বারা প্রেরিত হইয়া তন্তু পঞ্জর মধ্যে লূতা (মাকড়সা) যেমন ভ্রমণ করে, তদ্রূপ এই চক্রমধ্যে বিচরণ করে। এই মূলচক্রের অধোভাগে প্রাণবায়ু সর্ব্বদা সঞ্চরণ করিতেছে। সমস্ত জীবেরই জীবাত্মা নিয়ত এই প্রাণবায়ুর উপর সমারূঢ় আছে।

মানব শরীরাভ্যন্তরে প্রধাণতঃ সাড়ে তিন লক্ষ নাড়ী বিদ্যমান আছে। নিখিল নাড়ীই প্রাগুক্ত কন্দচক্রের চতুষ্পার্শ্বে অবস্থান করিতেছে। নাড়ী পুঞ্জের মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, সরস্বতী, বারুণী, পুষা, হস্তিজিহ্বা, যশস্বিনী, বিশ্বোদরী, কুহু, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, অলম্বুষা ও গান্ধারী এই চতুর্দ্দশটী নাড়ী প্রধানা। ইহার মধ্যে আবার ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীত্রয় মুখ্যা। এই নাড়ীত্রয়ের মধ্যে আবার সুষুম্না নাড়ী মুখ্যতমা এবং যোগিগণের অত্যন্ত প্রিয়। এই প্রধানতমা বিশ্বধারিণী সুষুম্না মুক্তিমার্গ বলিয়া কীর্ত্তিতা হইয়া থাকে। এই সুষুম্না নাড়ী কন্দস্থলের মধ্যভাগে বিদ্যমানা রহিয়াছে। পৃষ্ঠমধ্যস্থিত অস্থির (মেরুদণ্ডের) সহিত ইহা মূর্দ্ধস্থান পর্য্যন্ত পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে। মুক্তিমার্গে এই নাড়ী ব্রহ্মরন্ধ্র নামে কথিত হইয়াছে। সুষুম্না নাড়ী অব্যক্তা, অতীব সূক্ষ্মা ও বৈষ্ণবী বলিয়া কীর্ত্তিতা।

ইড়া ও পিঙ্গলা নাম্নী নাড়ীদ্বয় ইহাকে আশ্রয় করিয়া ইহার বাম ও দক্ষিণদিকে অর্থাৎ ইড়া ইহার বামদিকে এবং পিঙ্গলা দক্ষিণদিকে অবস্থিতা আছে। ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ী সাক্ষাৎ চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিস্বরূপা। ইড়া নাড়ীতে চন্দ্রমা এবং পিঙ্গলাতে সূর্য্য বিচরণ করেন। চন্দ্রকে তমোগুণময় এবং সূর্য্যকে রজোগুণাত্মক বলিয়া জানিবে। সূর্য্যের পথ বিষময় এবং চন্দ্রের পথ অমৃতময়; ইহারাই রাত্রি ও দিবাত্মক সময়ের বিধানকর্ত্তা। সুষুম্না নাড়ী কালের ভোক্ত্রী।

সরস্বতী ও কুহূ নাম্নী নাড়ী দুইটী সুযুম্নার দুই দিকে বিরাজ করিতেছে। গান্ধারী ও হস্তি-জিহ্বা নাম্নী নাড়ীদ্বয়ও ইহার উভয় পার্শ্বে অবস্থিতা রহিয়াছে। এই উভয়ের মধ্যভাগে বিশ্বোদরী নাম্নী একটী নাড়ী বিদ্যমানা আছে। যশস্বিনী ও কুহূ নাম্নী নাড়ী-দ্বয়ের মধ্যস্থলে বারুনাম্নী নাড়ী, পূষা ও সরস্বতীর মধ্যভাগে যশস্বিনী নাড়ী এবং গান্ধারী ও সরস্বতীর মধ্যদেশে পয়স্বিনী নাড়ী বিরাজিতা রহিয়াছে। অলম্বুষা নামে আর একটী নাড়ী কন্দমধ্য হইতে নিম্ন-দিকে গমন করিয়াছে।

সুযুম্নার পূর্ব্বদিকস্থিত কুহূ নাড়ী লিঙ্গ পর্য্যন্ত ব্যাপিয়া অবস্থিতা। বারুণী নাড়ী দেহের ঊর্দ্ধ, অধঃ ও সর্ব্বত্র গমন করিয়াছে। যশস্বিনী নাড়ী পায়ের অঙ্গুষ্ঠাগ্র পর্য্যন্ত বিস্তৃতা। পিঙ্গলা নাড়ী ঊর্দ্ধদিকে গমন করিয়া নাসিকা পর্য্যন্ত বিস্তৃতা রহিয়াছে। দক্ষিণ ভাগে পূষা নাড়ী পিঙ্গলার পৃষ্ঠদেশে অবস্থিতা থাকিয়া নেত্রের প্রান্তভাগ পর্য্যন্ত গমন করিয়াছে। এইরূপ যশস্বিনী নাড়ী দক্ষিণ কর্ণের অগ্রদেশ এবং সরস্বতী নাড়ী ঊর্দ্ধভাগে গমন করিয়া জিহ্বা পর্য্যন্ত প্রসৃতা রহিয়াছে। শঙ্খিনী নাড়ী ঊর্দ্ধদিকে গমন পূর্ব্বক বাম কর্ণের প্রান্ত-

দেশ পর্য্যন্ত এবং গান্ধারী নাড়ী ইড়া নাড়ীর পৃষ্ঠদেশে অবস্থিতা থাকিয়া বাম নেত্রের অন্তদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃতা। ইড়া নাড়ীও মধ্য-স্থলে অবস্থান করতঃ বাম নাসিকার অগ্রদেশ পর্য্যন্ত ব্যবস্থিত। এই রূপ হস্তিজিহ্বা বামপদের অঙ্গুষ্ঠাগ্র যাবৎ বিস্তৃতা। বিশ্বোদরী নাম্নী নাড়ী উদরের মধ্যস্থলে অবস্থান করিতেছে। অলম্বুষা নাড়ী গুহ্যমূল হইতে আরম্ভ করিয়া অধোভাগে গমন করিয়াছে।

এই সমস্ত নাড়ী হইতে আরও বহু সংখ্যক নাড়ী সঞ্জাতা হই-য়াছে এবং সেই সমস্ত নাড়ী হইতে আবার শাখা প্রশাখা ক্রমে সার্দ্ধলক্ষত্রয় নাড়ী উৎপন্ন হইয়া যথাভাগে ব্যবস্থিত হইয়াছে, অর্থাৎ দেহের সর্ব্বস্থান ব্যাপিয়া বস্ত্রে "টানা পাতয়ানের" ন্যায় ওতঃ-প্রোতভাবে রহিয়াছে। ইহাই যোগী যাজ্ঞবল্ক বলিয়াছেন,—

যথাশ্বত্থদলে তদ্বৎ পদ্মপত্রেষু বা শিরাঃ।
নাড়ীষেতাসু সর্ব্বাসু বিজ্ঞাতব্যাস্তপোধনে॥

হে তপোধনে গার্গি! অশ্বত্থপত্র অথবা পদ্মপত্রে যে প্রকার শিরা সকল বিন্যস্ত থাকে, দেহমধ্যেও সেইরূপ এই নাড়ীপুঞ্জ সর্ব্বত্র পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে।

সুষুম্না নাড়ীর গর্ভে বজ্রিনী নাম্নী একটী নাড়ী আছে। বজ্রিনী নাড়ী লিঙ্গদেশ হইতে আরম্ভ করিয়া শিরঃস্থান পর্য্যন্ত গমন করিয়া-ছেন অর্থাৎ চন্দ্রসূর্য্যাগ্নিস্বরূপ ব্রহ্মা, বিষ্ণু শিব ও অন্তে পরিবৃতা, লূতাতন্তুর (মাকড়সার জালের) ন্যায় অতি সূক্ষ্ম চিত্রিণী নাম্নী অপর একটী নাড়ী আছে, ঐ চিত্রিণী নাড়ীর মধ্যে আর একটী নাড়ী আছে, তাহার নাম ব্রহ্মনাড়ী। এই ব্রহ্মনাড়ী মূলাধার পদ্মস্থিত

মহাদেবের মুখকুহর হইতে উত্থিত হইয়া শিরঃস্থিত সহস্রদল কমল পর্য্যন্ত বিস্তীর্ণ হইয়া রহিয়াছে।

এই ব্রহ্মনাড়ীটী যোগীদের সর্ব্বদা পরিচিন্তনায়; কেননা, যোগ সাধনের চরমকাল ঐ নাড়ীটী হইতে লাভ হইয়া থাকে, অর্থাৎ ঐ ব্রহ্মনাড়ীর অভ্যন্তর পথে গমন করিতে পারিলে আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয় এবং যোগের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইয়া মুক্তি লাভ হইয়া থাকে। এইক্ষণ কি উপায়ে ঐ ব্রহ্মাখ্যা নাড়ীর অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইতে পারা যায় তাহা জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক।

ব্রহ্মনাল মধ্যে প্রবেশ করিবার উপায় বায়ু। সাধনার দ্বারা বায়ু সিদ্ধ হইলে তবে জীবাত্মা ব্রহ্মনাল মধ্যে সঞ্চরণ করিতে সক্ষম হয়েন। যে বায়ুর সাহায্যে ব্রহ্মনাল মধ্যে সঞ্চরণ করিতে পারা যায় তাহার নাম প্রাণ বায়ু। শরীরাভ্যন্তরে হৃৎস্থানে দ্বাদশদল যুক্ত রক্তবর্ণ যে মনোহর অনাহতাখ্য পদ্ম আছে, তাহার মধ্যে ত্রিকোণাকার পীঠে 'যং' এই বায়ুবীজ নিহিত আছে; ঐ বায়ু বীজকেই বায়ুযন্ত্র বলে এবং উহাই প্রাণ নামে অভিহিত হইয়া থাকে। এই বায়ুবীজ বায়ুযন্ত্র অথবা প্রাণ দেহের নানাস্থানে পরিব্যাপ্ত হইয়া দৈহিক বৃত্তি অর্থাৎ কার্য্যভেদে বিবিধ নাম ধারণ করিয়া থাকে। ইহাই শিব সংহিতায় বলিয়াছেন,—

"প্রাণানাম্ বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ॥"

প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই অন্তঃস্থ পঞ্চ প্রাণ এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়—ইহারা বহিঃস্থ পঞ্চ প্রাণ। অন্তঃস্থ পঞ্চ প্রাণের মধ্যে প্রাণবায়ু হৃদয়ে, অপান, গুহ্য দেশে, সমান নাভিতে, উদান কণ্ঠে এবং ব্যানবায়ু সর্ব্ব শরীরে

পরিব্যাপ্ত হইয়া অবস্থিত রহিয়াছে। নাগাদি বহিঃস্থ পঞ্চ বায়ু যথাক্রমে উদ্‌গার, উন্মীলন, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, জৃম্ভন ও হিক্কা এই পাঁচ প্রকার কার্য্য সম্পন্ন করিয়া থাকে। এই সমস্ত কার্য্য ব্যতীত অন্যান্য যত প্রকার দৈহিক কার্য্য হইবার আছে, তাহা সমস্তই বায়ুর সাহায্যে সম্পন্ন হয়, সুতরাং সাধারণতঃ বায়ুকে জীবের প্রাণ বলা যায়। অন্তঃস্থিত পঞ্চ বায়ুর মধ্যে প্রাণবায়ুর কার্য্য নাসিকা দ্বারা হৃদয়ে শ্বাস প্রশ্বাস, উদরে ভুক্তান্ন এবং পানীয়কে পরিপাক ও পৃথক্ করা, নাভিস্থলে ভুক্তান্নকে পুরীষরূপে, পানীয়কে স্বেদ ও মূত্ররূপে এবং রসাদিকে বীর্য্যরূপে পরিণত করা। অপান বায়ুর কার্য্য উদরে অন্নাদি পরিপাক করার জন্য বহ্নি প্রজ্জালন করা, গুহ্যে মল ও উপস্থে মূত্র নিঃসারণ করা, অণ্ডকোষে বীর্য্য নিঃসরণ এবং মেঢ্র, উরু, জানু, কটিদেশ ও জঙ্ঘাদ্বয়ের কার্য্য নির্ব্বাহ করা। সমান বায়ুর কার্য্য পরিপক্ক রসাদিকে বাহাত্তর হাজার নাড়ীমধ্যে পরিব্যাপ্ত করা, স্বেদ নির্গত করা এবং দেহের পুষ্টি সাধন করা। উদান বায়ুর কার্য্য অঙ্গ ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সন্ধিস্থান সমূহের উন্নয়ন করা। আর ব্যান বায়ুর কার্য্য কর্ণ, নেত্র, কৃকাটিকা (ঘাড়) গুল্‌ফ, নাসিকা, গলদেশ ও জঙ্ঘাদ্বয়ের (কটির অধোদেশের) কার্য্য সম্পন্ন করা। বস্তুতঃ বায়ুর দ্বারাই সমস্ত কার্য্য সম্পন্ন হইয়া থাকে, সুতরাং বায়ুকে বশ করার নামই যোগ সাধনা। বায়ু বশীভূত হইলেই মন বশ হয়, মন বশ হইলেই ইন্দ্রিয় জয় করা যায়, ইন্দ্রিয় জয় হইলেই সিদ্ধি লাভ করা যাইতে পারে। পূর্ব্বে যে দশবিধ বায়ুর কথা বলা হইয়াছে, তন্মধ্যে প্রাণাদি পঞ্চ বায়ুকেই নাগাদি পঞ্চ বায়ু বলিয়া বুঝিতে হইবে; অর্থাৎ বিভিন্ন কার্য্যভেদে বিভিন্ন নাম হইয়াছে মাত্র,

বস্তুতঃ বায়ু একই। এই প্রাণাদি পঞ্চবায়ুই নাড়ী সহস্র মধ্যে জীবরূপে বিচরণ করিয়া থাকে।

বস্তুতঃ এক চৈতন্যের সহযোগে বায়ুই এই জড়দেহে জীবরূপে যাবতীয় দৈহিক কার্য্য সম্পন্ন করিতেছে, দেহ কেবল যন্ত্রমাত্র, বায়ু ঐ দেহ-যন্ত্র পরিচালন করিবার উপকরণ। যোগিগণ ঐ দেহ চালনার উপকরণ রূপ বায়ুকে স্থির করিয়া যাহাতে দেহ চৈতন্য-স্বরূপ পুরুষের সহিত সাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারেন, তজ্জন্যই যোগ সাধন করিয়া থাকেন। সুতরাং যোগ সাধন করিবার পূর্ব্বে স্বীয় দেহ এবং বায়ুর বিষয় জ্ঞাত হইয়া দৈহিক তত্ত্বের জ্ঞানলাভ করা একান্ত আবশ্যক।

এই অধ্যায় বা স্তবকে দেহমধ্যে নাড়ীর সংস্থান এবং প্রাণাদি বায়ুর অবস্থিতি ও কার্য্য নির্দ্দেশ করা হইল। কিন্তু দেহমধ্যে কোন্ স্থানে কোন চক্র বিদ্যমান আছে তাহাও বিশদরূপে জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক। সুতরাং অতঃপর তাহাই বর্ণিত হইবে।

পঞ্চম স্তবক।

—:*:—

ষট্‌চক্র জ্ঞান।

ষট্‌চক্র দ্বারা মহান্ বিশ্বরূপ বাহ্য ব্রহ্মাণ্ডের সহিত সৃষ্টিপ্রক্রিয়ানুসারে এই ক্ষুদ্ররূপ শরীরাভ্যন্তরে অন্তর-ব্রহ্মাণ্ডের সম্মিলন করা হইয়াছে। এই মিলন ব্রহ্মজ্ঞানের দ্বারস্বরূপ অতীব সুন্দর। এই মিলন প্রণালী অভ্যাস করিতে করিতে ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ হয় এবং আপনাকে ব্রহ্ম বলিয়া যথার্থরূপে বিজ্ঞাত হইতে পারে। এই মহামিলনকে ষট্‌চক্রভেদ বলে। ষট্‌চক্রটী যেন ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভের উপায় স্বরূপ একটি যন্ত্র বিশেষ। সুতরাং ষট্‌চক্র ভেদ অবশ্য অবশ্য জ্ঞাত হওয়া কর্ত্তব্য।

তত্ত্বজ্ঞান, আত্মজ্ঞান, ও ব্রহ্মজ্ঞান এই জ্ঞানত্রয় লাভ করাই সাধন কার্য্যের চরম ফল। এই জ্ঞানত্রয় লাভ করিতে হইলে ষট্‌চক্রাভ্যাস ব্যতীত সুসিদ্ধ হইতে পারে না। কেননা ষট্‌চক্রজ্ঞানই সকল প্রকার পারমার্থিক জ্ঞানের মূলীভূত কারণ। ইহাই নিগম শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে। যথা।—

তত্ত্বজ্ঞানং পরং জ্ঞানং জ্ঞানমধ্যে প্রতিষ্ঠিতং।
ষট্‌চক্রাভ্যাসনং জ্ঞানং আদিভূতং ন সংশয়ঃ॥

ষট্‌চক্র দ্বারা ব্রহ্ম হইতে পৃথিবীমণ্ডল পর্য্যন্ত অতি সুন্দররূপে চিন্তা করিবার প্রণালী সঙ্কলিত হইয়াছে। বাহ্য ব্রহ্মাণ্ডের ন্যায়

মানব শরীররূপ পিণ্ড ব্রহ্মাণ্ডটী একই ভাবে সৃষ্ট ও পরিচালিত হইতেছে, তাহা এই ষট্‌চক্র দ্বারা অনুভূত হইয়া থাকে।

শরীরের সর্ব্বোচ্চস্থানে ব্রহ্মরন্ধ্রে ব্রহ্মস্থান নিরূপিত হইয়াছে। পরমাত্মা সেইস্থানে অশরীরী আধার চৈতন্যরূপে বিরাজিত আছেন। ষট্‌চক্রমতে এই স্থানকে সহস্রদলকমল নামে অভিহিত করা হইয়াছে।

আজ্ঞা নামক চক্রের উপরিদেশে শঙ্খিনী নাড়ীর মস্তকে যে শূন্যাকার স্থান আছে, সেই স্থানে বিসর্গশক্তি আছে, ঐ স্থানের নিম্ন প্রদেশে প্রকাশমান সহস্রদলকমল সুশোভিত রহিয়াছে। এই কমলটি পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় শুভ্রবর্ণ অধোমুখে বিকসিত মনোহর এবং উহার কেশর সকল প্রাতঃকালীন সূর্য্যসদৃশ দীপ্তমান। উহার পঞ্চাশৎদলে অকারাদি ক্ষকার পর্য্যন্ত সবিন্দু পঞ্চাশৎবর্ণ আছে।

এই সহস্রদল কমলের মধ্যে নিষ্কলঙ্ক চন্দ্রমা প্রকাশিত আছেন। তাঁহার জ্যোৎস্নারাশি পরম শোভা সম্পাদন করিতেছে। ঐ চন্দ্রের স্নিগ্ধ সুধারাশি হাস্যের ন্যায় শোভা পাইতেছে। উহার মধ্যে বিদ্যুতের ন্যায় ত্রিকোণ যন্ত্র এবং তন্মধ্যে দেবগণের গুরুর স্বরূপ পরম গোপনীয় শূন্যস্থান চিন্তা করিবে। এই শূন্যস্থান পরম আনন্দভোগের মূল, অত্যন্ত সূক্ষ্ম এবং পূর্ণচন্দ্র সদৃশ দীপ্তিমান। গগণরূপী পরমাত্মাস্বরূপ শিব এইস্থানে সুশোভিত আছেন।

শিবপরায়ণ ব্যক্তিগণ এই সহস্রারকমলকে শিবস্থান বলিয়া কীর্ত্তন করেন। বৈষ্ণবগণ উহাকে পরম-পুরুষ হরির স্থান, কোন কোন ব্যক্তি হরিহরপদ, দেবীর চরণ-পদ্ম ভক্তগণ শক্তিস্থান এবং অপর কতিপয় ঋষি (সাংখ্যমতে) প্রকৃতি পুরুষের নির্ম্মলস্থান বলিয়া কীর্ত্তন করিয়া থাকেন। যথা।—

শিবস্থানং শৈবাঃ পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণা-
লপন্তীতি প্রায়ো হরিহর পদং কেচিদপরে।
পদং দেব্যা দেবীচরণযুগলানন্দরসিকা
মুনীন্দ্রা অপ্যন্যে প্রকৃতি পুরুষস্থানমমলং॥

ফল কথা, সকল ব্যক্তিই নিজ নিজ অভীষ্টদেবকে ব্রহ্মস্বরূপ বলিয়া জ্ঞান করেন; সুতরাং ঐ সহস্রার স্থান যে পরম আনন্দ স্থান ও একমাত্র ব্রহ্মনিলয় তাহাতে সন্দেহ নাই।

এইক্ষণ একটি আপত্তি উপস্থিত হইতে পারে যে, ব্রহ্মরন্ধ্রস্থিত সহস্রদল পদ্ম যদি আধোমুখী হইল, তন্মধ্যে পরমশিব কিরূপে অধিষ্ঠিত আছেন?

তদুত্তরে বলা যাইছে যে, "সহস্রদলকমলের নিম্ন প্রদেশে একটী ঊর্দ্ধমুখী দ্বাদশদলবিশিষ্ট পদ্ম আছে। এই পদ্মটী শ্বেতবর্ণ এবং উহার কর্ণিকাতে বিদ্যুতের ন্যায় অকথাদি ত্রিকোণ রেখা আছে। ঐ রেখার চতুষ্পার্শ্বে সুধাসাগর এবং ত্রিকোণ রেখাটী ঐ সুধাসাগর গর্ভে মণিদ্বীপস্বরূপ। ঐ দ্বীপের মধ্যস্থলে মণিপীঠ আছে, তাহার মধ্যে নাদবিন্দুপরি পরমহংস * বা হংস পীঠের স্থান; হংসপীঠের

* অগ্নিসোমৌ পক্ষাবোঙ্কারঃ শিরো বিন্দুস্তু নেত্রং মুখং রুদ্রো রুদ্রাণী চরণৌ বাহূ কালশ্চাগ্নিশ্চোভে পার্শ্বে ভবতঃ। পশ্চত্যানাগারশ্চ শিষ্টোভয় পার্শ্বে ভবতঃ।—হংসোপনিষৎ।

পক্ষিরূপী হংসের অগ্নি ও সোম পক্ষদ্বয়, ওঙ্কার ইহার শিরঃস্থান, বিন্দু চক্ষু, রুদ্রামুখ ও রুদ্রানী ইহার চরণযুগল; কাল অগ্নি ইহার উভয় পার্শ্ব, ইহার কোন আকার নাই, পূর্ব্বাপর ইহার বৈরাগ্য বিদ্যমান আছে।

উপর গুরুপাদুকা, এই স্থানে শ্রীগুরুর চরণকমল ধ্যান করিতে হয়।

গুরুদেবের পাদ-পীঠস্বরূপ হংসের দেহ জ্ঞানময়, পক্ষদ্বয় আগম ও নিগম, চরণদ্বয় শিবশক্তিময়, চঞ্চুপুট প্রণবস্বরূপ, নেত্র ও কণ্ঠ কামকলাস্বরূপ। হংসপীঠোপরি এই গুরুদেবই পরমশিব বা পর-ব্রহ্ম। এই পরম শিবের মস্তকোপরি সহস্রদল কমলটী ছত্রাকারে দ্বাদশদলপদ্মটীকে আবৃত করিয়া আছে।

ঐ সহস্রদল পদ্মের অভ্যন্তরে অমা নাম্নী ষোড়শী চন্দ্রকলা বিদ্য-মানা আছে। ঐ কলা তরুণ তপনের ন্যায় দীপ্তিমতী, নির্ম্মলা পদ্মতন্তুর শতাংশের একাংশের ন্যায় সূক্ষ্মা ও পরম শ্রেষ্ঠা; উহা তড়িতের ন্যায় কোমলা, নিত্যপ্রকাশমানা ও অধোমুখী। উক্ত চন্দ্রকলা হইতে অবিরত সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে।

পূর্ব্বোক্ত সূক্ষ্ম অমাকলার মধ্যস্থলে নির্ব্বাণ নামক একটী কলা আছে; ঐকলা কেশাগ্রের সহস্রাংশের একাংশের ন্যায় সূক্ষ্মা, দ্বাদশ আদিত্যের ন্যায় দীপ্তিমতী, অর্দ্ধচন্দ্রাকারা জীবগণের জ্ঞান লাভের একমাত্র কারণ, ইষ্টদেবস্বরূপা ও মাহাত্ম্যবতী। ইহাকেই মহাকুণ্ডলিনী বলে। এই কলা ধ্যান করিলে তত্ত্বজ্ঞানের সঞ্চার হয়।

এই নির্ব্বাণ সংজ্ঞক কলার মধ্যে পরম নির্ব্বাণশক্তি অবস্থিতা। তিনি কোটী দিনকরের ন্যায় দীপ্তিমতী, ত্রিভুবনজননী, কেশাগ্র হইতেও সূক্ষ্মা, পরমা গুহ্যা, জীবগণের জীবনস্বরূপা, নিরন্তর শিবসঙ্গম হেতু প্রণয়গর্ভা এবং ইহার প্রভাবেই মুনিগণের হৃদয়ে আনন্দ সহ তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইয়া থাকে।

এই সহস্রারস্থিত পরব্রহ্মরূপ আধার চৈতন্য সৃষ্টিকার্য্য হেতু শিবশক্তিরূপা হইয়া পরস্পর সংমিলন দ্বারা শব্দব্রহ্মরূপ প্রণব (ওঁ)

উৎপন্ন হইয়াছে। এই প্রণব উৎপন্ন হওয়াকেই সাংখ্যমতে প্রকৃতির সংক্ষোভ হওয়া কহে। প্রকৃতি সংক্ষুভিত হইলেই মহত্তত্ত্বের উদয় হয়, এই নিমিত্ত ঐ প্রণবটী মহত্তত্ত্বের স্থান অধিকার করিয়াছে।

প্রণব তিন অংশে বিভক্ত;—বিন্দু ও বীজ। * এই বিন্দু, নাদ ও বীজমধ্যে বিন্দু-নাদই মহত্তত্ব। বেদান্তমতে উহাই ঈশ্বর ও মায়ারূপা। তন্ত্রমতে,—উহা মহাকাল ও মহাকালী। পৌরাণিক মতে—উহা মহাবিষ্ণু ও মহালক্ষ্মী বলিয়া কথিত হয়।

সারদা তিলক গ্রন্থে নাদ ও বিন্দু শব্দের অর্থ এই রূপ লিখিত আছে যে,—

"বিন্দুঃ শিবাত্মকং বীজং শক্তির্নাদস্তয়োর্মিথঃ।
সমবায়ঃ সমাখ্যাতঃ সর্ব্বাগমবিশারদৈঃ॥"

বিন্দু পরম শিবস্বরূপ মহাজ্যোতি, নাদ শক্তিরূপা প্রকৃতি স্বরূপা মায়া নাম্নী মহাবিদ্যা। এই নাদ-বিন্দুরূপ শিবশক্তির সমবায় † অর্থাৎ সংমিলন দ্বারা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের প্রকাশ হইবার

* সচ্চিদানন্দ বিভবাৎ সকলাৎ পরমেশ্বরাৎ। আসীচ্ছক্তিস্ততো নাদো নাদাদ্বিন্দুসমুদ্ভবঃ॥ পরশক্তিময়ঃ সাক্ষাৎ ত্রিধাসৌ ভিদ্যতে পুনঃ। বিন্দুর্নাদো বীজমিতি তস্য ভেদাঃ সমীরিতাঃ॥—সারদা-তিলক।

† "সমবায়ি কারণত্বং দ্রব্যস্যৈব বিজ্ঞেয়ং"—(ভাষাপরিচ্ছেদ) অর্থাৎ যখন দ্রব্যই দ্রব্যান্তরের কারণ হয়, তখন পূর্ব্ববর্ত্তি দ্রব্যকে পরবর্ত্তী দ্রব্যের সমবায়ী কারণ কহে। এই স্থানে শিব-শক্তি বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের কারণ হওয়াতে সমবায় শব্দ উল্লিখিত হইয়াছে।

কারণ উপস্থিত হয়; ইহা সর্ব্বপ্রকার আগমশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতগণ বলিয়া থাকেন।

শিবশক্তিস্বরূপ নাদবিন্দুর নিম্নে ওঙ্কাররূপ বীজ সন্নিবেশিত আছে, উহা নাদ-বিন্দুর সংযোগে উৎপন্ন। যথা,—

"বিন্দুঃ শিবাত্মকস্তত্র বীজং শক্ত্যাত্মকং স্মৃতং।
তয়োর্যোগে ভবেন্নাদস্তেভ্যো জাতাস্ত্রিশক্তয়ঃ॥"

এই কারণে সাংখ্যমতে মহত্তত্ত্বের বিকার অহংতত্ত্ব বলিয়া কথিত হয়। উহার আকৃতি ত্রিরেখাযুক্ত, ঐ রেখাত্রয় সত্ত্ব, রজ, ও তমোগুণের বিজ্ঞাপক। বেদান্তমতে উহা বিজ্ঞানময় কোষ এবং ইচ্ছা, ক্রিয়া ও জ্ঞান শক্তির আধার। তন্ত্রমতে উহাকে গৌরী, ব্রাহ্মী ও বৈষ্ণবীশক্তি বলা যায়। তত্ত্বদর্শী পণ্ডিতগণ এই স্থানকে কারণ শরীরের স্থান বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। নাদ, বিন্দু ও বীজকে একত্রে ব্রহ্মবীজ ওঁকার বলা যায়। এই ওঁকার পরব্রহ্মের অবলম্বন স্বরূপ।

বিমুক্তিসোপান নামক গ্রন্থে কথিত হইয়াছে যে,—

গুহ্যে লিঙ্গে তথা নাভৌ হৃদয়ে কণ্ঠদেশকে।
ভ্রূমধ্যেঽপি বিজানীয়াৎ ষট্‌চক্রন্তু ক্রমাদিতি॥

গুহ্যস্থানে, লিঙ্গদেশে, নাভিমূলে, হৃদয়ে, কণ্ঠদেশে ও ভ্রূমধ্যে এই ষট্‌স্থানে ষট্‌চক্র বিদ্যমান রহিয়াছে। এই ছয় স্থানে ছয়টি চক্র সুষুম্না নালের গ্রন্থি স্বরূপ।

আজ্ঞাচক্র।

ওঁকারের নিম্নদেশে ললাট মণ্ডলে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে আজ্ঞা নামক চক্রের স্থান। এই চক্রটী চন্দ্রবৎ ইহাকে শুভ্র দ্বিদল পদ্ম কহা যায়। ইহার দুই দলে হ ক্ষ এই দুইটী বর্ণ আছে। এই দ্বিদলপদ্মের কর্ণিকা মধ্যে ত্রিকোণাকার শক্তি চন্দ্রোপরি লং-বীজ সহ প্রাণবাকৃতি তেজোময় ইতরাখ্য শিবলিঙ্গ বিরাজিত রহিয়াছেন। উভয় পত্রে ও কর্ণিকায় সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণ আছে। এই স্থানে হংসরূপী শিব ও তাহার শক্তি সিদ্ধকালী রহিয়াছেন। ইহা যং বীজ ও বায়ুর বসতি স্থান। কর্ণিকার অন্তর্গত চন্দ্রের ত্রিকোণে ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বর বিদ্যমান এবং মধ্যে বিদ্যামুদ্রা, কপাল, ডমরু, জপমালা ধারিণী চতুর্ভুজা, বিমলমানসা, ষড়মুখী, হাকিনী নাম্নি শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন। এই চন্দ্রকে যুক্ত ত্রিবেণী বলা যায়। যে হেতু এই স্থানে গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতীরূপা ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ী একত্রে মিলিত হইয়া সহস্রার পর্য্যন্ত গমন করিয়াছে।

সাংখ্য মতে এই চক্রটীকে অহংতত্ত্বের বিকার স্বরূপ চিত্ত মন ও পঞ্চতন্মাত্রা বলা যায়।

কর্ণিকা মধ্যে পঞ্চতন্মাত্রাতত্ত্ব এবং দুই দলে চিত্ত ও মন রহিয়াছে। বেদান্ত মতে ইহার দুই দলকে প্রাণ ও মনোময় কোষ কহা যায়। তত্ত্বদর্শী পণ্ডিতগণ, ইহাকে সূক্ষ্ম শরীরের স্থান বলিয়া নির্দ্দেশ করেন।

আজ্ঞাচক্রের অন্তশ্চক্রে—অর্থাৎ পরম শক্তি স্থান মধ্যে ভ্রূর ঈষৎ উর্দ্ধভাগে বিশুদ্ধ জ্ঞান ও জ্ঞেয় স্বরূপ অন্তরাত্মা অধিষ্ঠিত

আছেন; এই ওঙ্কারের ঊর্দ্ধে অর্দ্ধচন্দ্র বিরাজিত এবং তাহার ঊর্দ্ধে বিন্দুরূপী মকার সুশোভিত আছে। ঐ মকারের আদি-ভাগে বলরামের সদৃশ শুভ্রবর্ণ চন্দ্রমা সম নাদ শোভা পাইতেছেন, ঐ স্থানে নিত্য সুখ ও হরির আমোদ গৃহস্বরূপ এবং প্রাণের বাসস্থান।

বিশুদ্ধচক্র।

আজ্ঞাচক্রের নিম্নদেশে কণ্ঠমূলে বিশুদ্ধ সংজ্ঞক ষোড়শদল যুক্ত একটি পদ্ম সুশোভিত আছে। উহা ধূম্রবর্ণ এবং উহার ষোড়শ দলে ক্রমান্বয়ে সবিন্দু অকারাদি ষোড়শ স্বরবর্ণ বিদ্যমান আছে। ঐ বর্ণ সমুদায় রক্তবর্ণ, ইহা ব্যতীত এক এক দলক্রমে ষড়জ, ঋষভ, গান্ধার, মধ্যম, পঞ্চম, ধৈবত, নিষাদ,—এই সপ্তস্বর ও বিষ, হুং, ফট্, বৌষট্, বষট্, স্বধা, স্বাহা, নমঃ ও অমৃত সমুদয়ে এই ষোড়শ প্রকার ভিন্ন ভিন্ন পদার্থ ঐ ষোড়শদলে বিদ্যমান আছে। *

এই পদ্মে পূর্ণচন্দ্র সদৃশ বৃত্তাকার গগনমণ্ডল আছে। ঐ মণ্ডলে হিমচ্ছায়া তুল্য শুক্ল গজোপরি আরূঢ় শ্বেতবর্ণ, পাশ, অঙ্কুশ অভয় ও বরধারী হং-বীজের ক্রোড়দেশে সদাশিব বাস করিতেছেন, তিনি অর্দ্ধনারীশ্বররূপী, শুক্লবর্ণ, ত্রিনেত্র, পঞ্চানন, দশহস্ত এবং ব্যাঘ্রাজিনধারী। ঐ শিবের ক্রোড়ে পীতবর্ণা, চতুর্ভুজা, শর,

* কণ্ঠেঽস্তি ভারতী স্থানং বিশুদ্ধিঃ ষোড়শচ্ছদং। তত্র প্রণব উদ্গীথ হুঁ ফড়্ বষড়থ স্বধা। ইতি পূর্ব্বাদি পত্রস্থে কলাস্তাস্থানি ষোড়শ॥ টীকা; হংসোপনিষৎ॥

শরাসন, পাশ ও অঙ্কুশ ধারিণী শাকিনী শক্তি বিরাজিতা আছেন। এই পদ্মের কর্ণিকা মধ্যে নিষ্কলঙ্ক বিশুদ্ধ চন্দ্রমণ্ডল বিদ্যমান।

অনাহত চক্র।

বিশুদ্ধাখ্য চক্রের নিম্নদেশে হৃদিস্থানে বন্ধুক কুসুমের ন্যায় সমুজ্জ্বল দ্বাদশদল যুক্ত অনাহত সংজ্ঞক একটী পদ্ম আছে। ইহার এক এক দলক্রমে কং খং গং ঘং ঙং চং ছং জং ঝং ঞং টং ঠং এই দ্বাদশটি বর্ণ বিন্যস্ত আছে; এই বর্ণ সকল সিন্দুরের ন্যায় অরুণ বর্ণ। আরও আশা, চিন্তা, চেষ্টা, মমতা, দম্ভ, বিকলতা, বিবেক, অহঙ্কার, লোলতা, কপটতা, বিতর্ক ও অনুতাপ—এই দ্বাদশটী বৃত্তি ঐ দ্বাদশদলে আছে। * এই পদ্মের মধ্যে ধূম্রবর্ণ ষট্‌কোণ বিশিষ্ট বায়ুমণ্ডল বিরাজিত। উক্ত ষট্‌কোণাভ্যন্তরে ধূম্রবর্ণ, মাধুর্য্যযুক্ত, চতুর্ভুজ, কৃষ্ণসারারূঢ় যংকারাত্মক বায়ু বীজোপরি করুণাময় নির্ম্মল শ্বেতবর্ণ, দ্বিভুজ ঈশান নামক শিব কাকিনী শক্তির সহ বিদ্যমান রহিয়াছেন। ঐ কাকিনী শক্তি বিমল তড়িতের ন্যায় পীতবর্ণা, কল্যাণ জননী ও ত্রিনেত্রা, তিনি নানারূপ বিভূষণে বিভূষিতা এবং জনগণের হিতকারিণী। তিনি চতুর্ভুজা, আনন্দোন্মত্তা অস্থিমাল্য ধারিণী, তদীয় হস্ত চতুষ্টয়ে পাশ, কপাল, বর ও অভয় বিদ্যমান আছে, তাঁহার হৃদয় নিরন্তর সুধারসে আর্দ্রীকৃত।

---

* হৃদয়ে অনাহতং চক্রং দলৈর্দ্বাদশভির্বৃতং। লোলা প্রকাশঃ কপটং বিতর্কোঽপ্যনুতাপিতা। আশা প্রকাশঃ চিন্তা চ সমীহা সমতা ততঃ। ক্রমেণ দম্ভো বৈকল্যং বিবেকাহঙ্কৃতিস্তথা। ফলান্যেতানি পূর্ব্বাদিদলস্থস্যাত্মনো বিদুঃ॥—টীকা—হংসোপনিষৎ।

এই পদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে তড়িৎ কোটি সদৃশ কোমলাঙ্গ ত্রিকোণ বিদ্যমান আছে। ইহার শক্তি কর্ণিকামধ্যে শোভিত হইতেছে। সেই শক্তিমধ্যে সুবর্ণবৎ সমুজ্জল বাণাক্ষ্য শিবলিঙ্গ শোভা পাইতেছেন; তদীয় শিরোদেশ অর্দ্ধচন্দ্র দ্বারা বিভূষিত। এই পদ্মের নিম্নে একটি গুপ্ত অষ্টদল পদ্ম আছে; সেই পদ্ম কল্পতরু তুল্য। শিব প্রভৃতি দেবগণ এই কল্পতরু মূলে অবস্থিতি করেন এবং হংসরূপী জীবাত্মা বিরাজিত আছেন।

মণিপুর চক্র।

অনাহতচক্রের নিম্নদেশে নাভিমূলে দশদল সমান্বিত একটী পদ্ম আছে। ঐ পদ্ম গাঢ় মেঘবৎ নীলবর্ণ, এবং উহার দশদলে ক্রমান্বয়ে ডং ঢং ণং তং থং দং ধং নং পং ফং—এই দশটী বর্ণ বিদ্যমান আছে, এই সকল বর্ণ নীল কমল সদৃশ দীপ্তিশালিনী। ইহাকেই মণিপুর পদ্ম বলে। পরন্তু ইহার দশদল সুষুপ্তি, তৃষ্ণা, ঈর্ষ্যা, খলতা, লজ্জা, ভয়, ঘৃণা, মোহ, কুবুদ্ধি ও বিবেক—এই দশটী বৃত্তি আছে। * এই পদ্মের কর্ণিকা মধ্যে ত্রিকোণাকৃতি অগ্নিমণ্ডল রহিয়াছে; উহা অরুণ বর্ণ ও প্রাতঃকালীন আদিত্যবৎ প্রভাবিশিষ্ট। এই ত্রিকোণের তিন পার্শ্বে তিনটী ভুবঃ এবং অভ্যন্তরে রং এই বহ্নিবীজ বিদ্যমান আছে। উক্ত বহ্নি বীজকে মেষাধিরূঢ়, নভো-

---

* নাভৌ দশদলং পদ্মং মণিপুরক সংজ্ঞকং।
সুষুপ্তিরত্র তৃষ্ণাস্যাদীর্ষা পিশুনতা তথা।
লজ্জাভয় ঘৃণামোহকুধিয়োঽথ বিষাদিতা॥
টীকা—হংসোপনিষৎ।

দিত দিবাকর সন্নিভ ও চতুর্ব্বাহুযুক্ত চিন্তা করিবে। ঐ বীজের ক্রোড়দেশে বিশুদ্ধ সিন্দূরবৎ অরুণবর্ণ, ভস্মবিলিপ্তাঙ্গ, সৃষ্টিসংহর্ত্তা বৃদ্ধরূপী, ত্রিলোচন, জীবগণের ইষ্টপ্রদ, রুদ্রমূর্ত্তি মহাকাল বর ও অভয় মুদ্রা ধারণ পূর্ব্বক অবস্থিতি করিতেছেন।

এই মণিপুর সংজ্ঞক পদ্মস্থ ত্রিকোণে সর্ব্বমঙ্গল বিধাত্রী চতুর্ভুজা লাকিনী শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন। এই শক্তি শ্যামা, পীতবস্ত্র ধারিণী, বিবিধ বেশ ভূষায় বিভূষিতা এবং সতত প্রফুল্ল চিত্তা।

স্বাধিষ্ঠান চক্র।

মণিপুর নামক চক্রের নিম্নদেশে লিঙ্গমূলে—অর্থাৎ সুষুম্নার মধ্যে যে চিত্রিণী নাম্নী নাড়ী বিদ্যমানা আছে, তাহাতে সিন্দূরের ন্যায় রক্তবর্ণ, ষড়দলযুক্ত একটী পদ্ম সুশোভিত রহিয়াছে। ঐপদ্ম বিদ্যুতের ন্যায় সমুজ্জ্বল। ঐ ষড়দলে বং ভং মং যং রং লং—এই ছয়টী বর্ণ এবং প্রশ্রয়, অবিশ্বাস, অবজ্ঞা, মূর্চ্ছা, সর্ব্বনাশ ও ক্রূরতা—এই ছয়টী বৃত্তি আছে। * ইহাকেই স্বাধিষ্ঠান পদ্ম কহে।

এই পদ্মের রক্তবর্ণ কর্ণিকামধ্যে অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতি শুভ্রবর্ণ বরুণ মণ্ডল আছে; তন্মধ্যে নির্ম্মল শারদীয় চন্দ্রমাবৎ শুভ্র, মকরবাহন বরুণবীজ 'বং' শোভা পাইতেছে। এই বরুণবীজের ক্রোড়দেশে নীলবর্ণ, মনোহর শ্রীসম্পন্ন, পীতবাসা, নবযৌবনবিশিষ্ট, শ্রীবৎস ও কৌস্তুভালঙ্কৃত, চতুর্ভুজ দেবদেব নারায়ণ বিরাজমান রহিয়াছেন,

* স্বাধিষ্ঠানং লিঙ্গমূলে ষট্‌পত্রং চক্রমস্য তু। পূর্ব্বাদিষু দলেষাহুঃ ফলান্যেতান্যনুক্রমাৎ॥ প্রশ্রয়ঃ ক্রূরতা গর্ব্বনাশো মূর্চ্ছা ততঃপরং। অবজ্ঞা স্যাদবিশ্বাসো জীবস্য চরতো ধ্রুবং॥—হংসোপনিষৎ-টীকা।

এবং ঐ বরুণচক্রে নীলেন্দীবরসদৃশী কান্তিমতী, বিবিধায়ুধধারিণী, দিব্যবস্ত্র ও ভূষণে ভূষিতা, উন্মত্তচিত্তা, লক্ষ্মীরূপা রাকিনীশক্তি শোভা পাইতেছেন।

মূলাধার চক্র।

স্বাধিষ্ঠান চক্রের নিম্নে গুহ্য ও লিঙ্গের ঠিক্ মধ্যস্থলে মূলাধার পদ্ম সংস্থিত। সুষুম্না নাড়ীর মুখদেশেই এই পদ্ম মিলিত রহিয়াছে। এই পদ্ম কুণ্ডলিনী প্রভৃতির আধার, এই জন্যই ইহাকে মূলাধার পদ্ম বলে। এই পদ্ম রক্তবর্ণ চতুর্দ্দল বিশিষ্ট এবং অধোমুখে বিকসিত। উক্ত চতুর্দ্দলে তপ্ত স্বর্ণবৎ সমুদ্ভাসিত ব শ ষ স—এই চারিটী বর্ণ আছে এবং যোগানন্দ, পরমানন্দ, সহজানন্দ ও বীরানন্দ নামক গুরুপঙ্ক্তি বিরাজিত আছেন *। এই মূলাধার পদ্মের মধ্যস্থলে পরম দীপ্তিমান্ চতুষ্কোন ধরাচক্র রহিয়াছে; উহা শূলাষ্টক দ্বারা পরিবৃত, পীতবর্ণ ও বিদ্যুতের ন্যায় কোমলাঙ্গ। এই চক্রের মধ্যে ধরাবীজ লং' শোভা পাইতেছে। এই ধরাবীজ চতুর্ভুজ বিবিধ ভূষণে বিভূষিত এবং ঐরাবতারূঢ়। ঐ বীজের ক্রোড়দেশে তরুণার্ক সদৃশ লোহিতবর্ণ শিশুরূপী সৃষ্টিকর্ত্তা ব্রহ্মা বিদ্যমান আছেন। উক্ত পৃথ্বিচক্রের মধ্যে ডাকিনী নাম্নী শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন; তিনি মনোহর বাহুচতুষ্টয়ে অলঙ্কৃতা, রক্তবর্ণ নেত্রবতী ও যুগপৎ সমুদিত দ্বাদশাদিত্যবৎ তেজঃ পুঞ্জশালিনী এবং শুদ্ধবুদ্ধি ব্যক্তির জ্ঞানদাত্রী।

---

* গুদলিঙ্গান্তরে চক্রমাধারন্তু চতুর্দ্দলম্।
পরমঃ সহজস্তদ্বদানন্দো বীরপূর্ব্বকঃ॥
যোগানন্দশ্চ তস্য স্যাদীশানাদিদলে ফলং॥
হংসোপনিষৎ—টীকা।

বজ্রাখ্যা নাড়ীর মুখপ্রদেশে মূলাধারপদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে ত্রৈপুর নামক একটি ত্রিকোন যন্ত্র রহিয়াছে; ঐ যন্ত্র বিদ্যুতের ন্যায় দীপ্তিমান্, কোমল ও মনোহর দৃশ্য। কন্দর্পনামা বায়ু ঐ যন্ত্রের অভ্যন্তরে বিরাজ করিতেছেন এবং ঐ যন্ত্রের মধ্যে জীবাত্মা অবস্থিত আছেন; তিনি কোটি সূর্য্যের ন্যায় সমুদ্ভাষিত এবং বন্ধুক পুষ্পের ন্যায় লোহিত বর্ণ। ঐ ত্রিকোন যন্ত্রের মধ্যে লিঙ্গরূপী স্বয়ম্ভু অধোবদনে অবস্থিতি করিতেছেন। তিনি দ্রবীভূত স্বর্ণবৎ কোমল, নবপল্লব সদৃশ বর্ণ, শারদীয় পূর্ণশশধরতুল্য সমুজ্জল কান্তিমান্, কাশীবাসরত বিলাসী এবং নদীর আবর্ত্তবৎ বর্ত্তুলাকার।

উক্ত স্বয়ম্ভুলিঙ্গের উর্দ্ধভাগে মৃণাল তন্তুবৎ অতীব সূক্ষ্মা জগন্মোহিনী কুলকুণ্ডলিনী অধিষ্ঠিতা রহিয়াছেন। তিনি স্বীয় বদন ব্যদানপূর্ব্বক ব্রহ্মদ্বারের মুখদেশ আবৃত করিয়া আছেন। তিনি শঙ্খের আবর্ত্তের ন্যায় বেষ্টন বেষ্টিতা এবং নবীন চপলা মালা সদৃশী। তিনি সুপ্ত ভূজঙ্গবৎ সার্দ্ধত্রয় বেষ্টনে পরিবেষ্টিতা হইয়া স্বয়ম্ভু-লিঙ্গের মস্তকোপরি সান্নিতা এই তেজোময়ী কুলকুণ্ডলিনী মূলাধারপদ্মে অবস্থিতি করত কোমল কাব্যরূপ প্রবন্ধ রচনায় ভেদাভেদ ক্রম দ্বারা মত্ত ভ্রমর পংক্তির কূজনের ন্যায় নিরন্তর অব্যক্ত মধুর নিনাদ করিতেছেন এবং ইনিই শ্বাসোচ্ছ্বাস বিবর্ত্তন দ্বারা জীবগণের প্রাণ রক্ষা করিয়া মূলাধার পদ্মের গহ্বর মধ্যে অতীব দীপ্তিশালিনী হইয়া বিলাস করিতেছেন।

উক্ত কুণ্ডলিনীর মধ্যে পরম জ্ঞান দায়িনী, অতিসূক্ষ্মা, নিত্যানন্দ স্বরূপিনী তড়িৎ রাশির ন্যায় দেদীপ্যমানা, পরম শ্রেষ্ঠকলা অর্থাৎ ত্রিগুণময়ী প্রকৃতি অবস্থিতি করিতেছেন। তাঁহার সমুদ্ভাষিত দীপ্তিতে

ব্রহ্মাণ্ডাদি কটাহ সমুদ্ভাসিত হইতেছে। তিনিই নিত্যজ্ঞানের উদয়স্বরূপিনী পরমেশ্বরীরূপে জয়যুক্তা হইতেছেন।

মানব-নারী অভ্যন্তরে উল্লিখিত ষট্‌চক্র বা পদ্ম যথাবিধানে বিন্যস্ত থাকায় ইহাকে ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বলা যায়। বিশ্বব্রহ্মাণ্ড যেরূপ ভাবে সৃষ্ট হইয়াছে, এই দেহরূপ পিণ্ডব্রহ্মাণ্ডটীও সেইরূপ ভাবে সৃষ্ট হইয়াছে। বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডে যাহা আছে, এই পিণ্ডব্রহ্মাণ্ডেও তাহাই আছে। দেহাভ্যন্তরবর্ত্তি এই ষট্‌চক্রটী পূর্ব্বাপর পর্য্যালোচনা করিলে বুঝিতে পারা যায় যে, নিরাকার ব্রহ্ম হইতে সৃষ্টিশক্তি সম্পন্না মহাপ্রকৃতি সমুদ্ভূত হইয়া মায়া বিস্তার করত সুক্ষ্মাতি সূক্ষ্ম অবস্থা হইতে যেরূপ স্থূলতম অবস্থায় পরিণত হইয়া বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ড টীকে প্রকাশ করিয়াছেন, এই দেহরূপ ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডটিও সেই প্রকার সূক্ষ্মাবস্থা হইতে স্থূলরূপে প্রকাশিত হইয়াছে।

প্রথমতঃ নিষ্ক্রিয় পরমাত্মা কালে অধিষ্ঠিত, যেরূপ সৃষ্টির উন্মুখতা হেতু তাঁহা হইতে শক্তিত্রয়—অর্থাৎ ইচ্ছাশক্তি, ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞানশক্তি প্রকাশিত হইয়া গুণত্রয়ান্বিত প্রকৃতিতত্ত্ব, তাহা হইতে মহত্তত্ত্ব এবং এই মহত্তত্ত্ব হইতে অহংতত্ত্ব উপস্থিত হয়, সেইরূপ নিষ্ক্রিয় (সৃষ্টিজ্ঞানরহিত) পুরুষজীব কালে অধিষ্ঠিত হইলে অর্থাৎ শৈশবাবস্থা হইতে যৌবনাবস্থায় উপনীত হইলে, তাহা হইতে ইচ্ছা শক্তি স্ফুরিত হইয়া প্রকৃতিরূপা নারীর সহিত সংমিলন ইচ্ছা করিয়া থাকে; তদন্তর যেরূপে পরমাত্মার ক্রিয়াশক্তি প্রকাশিত হইয়া সৃষ্টি রচনা আরম্ভ হয়, পুরুষ জীবেরও সেইরূপ নারীতে উপভোগ ক্রিয়াশক্তি দ্বারা পিণ্ডব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টিক্রিয়া আরম্ভ হয়।

প্রকৃতি পুরুষের সংমিলন দ্বারা যে প্রকার নাদ বিন্দুরূপ মহত্তত্ত্ব ও অহঙ্কার তত্ত্বের আবির্ভাব হয়; স্ত্রী পুরুষের সংমিলন দ্বারাও

সেই প্রকার স্ত্রী-গর্ভে আর্ত্তব-শোণিত রূপ নাদোপরি বীজরূপ বিন্দু নিসিক্ত হইয়া ওঁকার রূপ পিণ্ডাকারে পরিণত হয়। ইহাই শিব সংহিতাতে উক্ত হইয়াছে। যথা—

"বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিরুভয়োর্ম্মিলনাৎ স্বয়ং।
স্বপ্রভূতানি জায়ন্তে স্বশক্ত্যা জড়রূপয়া ॥"

অর্থাৎ বিন্দু শিবস্বরূপ এবং রজঃ শক্তি স্বরূপ এই উভয়ের মিলন হইতে স্বয়ং আত্মা জড়রূপা স্বীয় শক্তি দ্বারা জীব সকলের উৎপত্তি হয়।

ঐ ওঁকার রূপ পিণ্ড হইতে ক্রমশঃ জ্ঞানশক্তি দ্বারা মানস তত্ত্ব, ক্রিয়াশক্তি দ্বারা ইন্দ্রিয় তত্ত্ব, দ্রব্যশক্তি দ্বারা ভূততত্ত্ব স্ফুরিত হইয়া সূক্ষ্ম ও অপরিস্ফুট ভাবে ঐ পিণ্ডটী কায়রূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডা-কারে পরিণত হয়। আরও দেখ মানসতত্ত্বের স্ফুরণ দ্বারা সূক্ষ্ম মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার; ইন্দ্রিয় তত্ত্বের প্রস্ফুরণ দ্বারা সূক্ষ্ম পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় ও পঞ্চকর্ম্মেন্দ্রিয় এবং ভূততত্ত্বের দ্বারা সূক্ষ্ম অর্থাৎ পঞ্চতন্মাত্রাযুক্ত অপরিস্ফুটভাবে সর্ব্বাঙ্গীন সম্পন্ন একটী পিণ্ডদেহের সংগঠন হয়। এই দেহকে সূক্ষ্মদেহ কহে এবং এই সূক্ষ্মদেহের আধারকে আজ্ঞাচক্র বলে। প্রণবাকৃতি পিণ্ডটীর ঊর্দ্ধভাগ দ্বারা পঞ্চতত্ত্বের দ্বার বিশিষ্ট একটী মুণ্ডের সংগঠন হয়। ঐ পিণ্ডের মুখভাগটী ক্ষিতি তত্ত্বের দ্বার, রসনা জলতত্ত্বের দ্বার, চক্ষু অগ্নি তত্ত্বের দ্বার, নাসিকা বায়ুতত্ত্বের দ্বার ও কর্ণদ্বয় ব্যোমতত্ত্বের দ্বার স্বরূপ।

বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি-জন্য যে প্রকার ভূতপ্রপঞ্চ একটীর পর

একটি করিয়া অর্থাৎ প্রথমে আকাশ, আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে পৃথিবী প্রকাশিত হয়, সেই প্রকার পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড রূপ শরীরের সৃষ্টির জন্য এক একটি ভূতের আধার স্বরূপ এক একটী চক্র পর্য্যায় ক্রমে শরীরের স্থান বিশেষে বিন্যস্ত করা হইয়াছে।—অর্থাৎ মুণ্ডদেশের নিম্নভাগে স্থূলভূত আকাশের আধার বিশুদ্ধচক্র কণ্ঠদেশে অবস্থিত রহিয়াছে। আকাশ হইতে বায়ুর উৎপত্তির জন্য আকাশ মণ্ডলরূপ বিশুদ্ধ চক্রের নীচেই বায়ু মণ্ডলরূপ অনাহত চক্র হৃদয়দেশে স্থিত হইয়াছে। এইরূপ বায়ুমণ্ডলের নিম্নেই তেজোমণ্ডলরূপ মণিপুর চক্র নাভিদেশে তেজোমণ্ডলের নীচে, বরুণ মণ্ডলরূপ স্বাধিষ্ঠান চক্র লিঙ্গমূলে এবং বরুণমণ্ডলের নিম্নে, পৃথিবী মণ্ডলরূপ মূলাধারচক্র গুহ্য ও লিঙ্গ মূলের মধ্যস্থানে সংস্থাপিত হইয়াছে।

ষষ্ঠ স্তবক।

—*ঃঃ—*ঃঃ—

ষটচক্র ভেদের প্রণালী।

চিত্রাণী নাড়ীর মধ্যে একটী রন্ধ্র আছে, তাহাকে ব্রহ্মরন্ধ্র কহে। মূলাধার পদ্মস্থ শিবলিঙ্গের মুখকুহর হইতে শিরঃস্থিত সহস্রদল কমল পর্য্যন্ত ঐ ব্রহ্মরন্ধ্র বিস্তৃত রহিয়াছে। ঐ রন্ধ্রের মুখকুহর হইতে নিরন্তর অমৃত ধারা নিঃসৃত হইতেছে। কুণ্ডলিনী শক্তি সপ্ত ভুজঙ্গবৎ সার্দ্ধত্রিবেষ্টনে পরিবেষ্টিতা হইয়া ব্রহ্মদ্বারদেশে মুখ সংলগ্ন করত অমৃতপানে সুপ্তা হইয়া আছেন। ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে ব্রহ্মবিবর মধ্য দিয়া প্রত্যেক চক্র গ্রন্থিকে ভেদ করতঃ সহস্রারে পরম শিবে সংযুক্ত করাকে ষট্‌চক্রভেদ কহে। ষট্‌চক্র ভেদের অর্থ এই যে, পরম পুরুষ পরমাত্মার সহিত পরমা প্রকৃতিকে লয় করা ;—অর্থাৎ সৃষ্টি লয়কারী কেবল সৎমাত্র পরমাত্মার অস্তিত্ব অনুভব করা।

পরাৎপর পরমাত্মা এই দেহের প্রত্যেক অঙ্গ, প্রত্যঙ্গ, ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি ও চিন্তার উপর ওতপ্রোতভাবে নিজ সত্ত্বা বিস্তার করিয়া আছেন। ষট্‌চক্রভেদ অভ্যাস কালীন ইহা সাধকের অনুভূত হইয়া থাকে। এই ব্রহ্মসত্ত্বা অনুভূত হইলে এবং অন্তরে এই ভাব বলবৎ ও দৃঢ় হইলে ব্রহ্ম ব্যতীত অন্য কোন পদার্থই তখন সাধকের দর্শন পথে পতিত হয় না ; তখন আর সাকার নিরাকার মধ্যে কোন পার্থক্য ভাব অনুভূত হয় না। কেবল

পূর্ণব্রহ্ম সর্ব্বত্র বিরাজিত দেখিতে পাওয়া যায়। তখন আমি বলিয়া কোন জ্ঞান থাকে না, কোনরূপ উপাধির স্মরণ থাকে না, কেবল নামরূপ বর্জ্জিত ব্রহ্ম সত্তারই অনুভব হইতে থাকে। তখন ব্রহ্মজ্ঞানের স্রোতে সমুদায় জগৎ প্লাবিত হইয়া যায়। তৎকালে নিরাকার পরব্রহ্মের সাকাররূপ বিরাট্ মূর্ত্তি দর্শন হইতে থাকে, তখন আর কোনরূপ সংশয় থাকে না।

এইক্ষণ দেখিতে হইবে যে, কি প্রকার প্রণালীতে ষট্‌চক্র সাধন করিলে, উক্ত অবস্থায় উপনীত হইতে পারা যায়। ইচ্ছা মাত্রই বা মনন মাত্রই ষট্‌চক্রের সাধন হয় না। যে প্রাকৃতিক নিয়ম দ্বারা জগৎ রূপ ভ্রম উৎপন্ন হইয়াছে, সেই প্রাকৃতিক নিয়মের সংহার ভিন্ন ষট্‌চক্র সাধন হইবে না। অর্থাৎ—সৃষ্টিবিস্তারাভিমুখে গমন না করিয়া সৃষ্টিলয়াভিমুখে গমন করিতে হইবে। ষট্‌চক্রটী ঐ লয়াভিমুখে যাইবার তরণী স্বরূপ।

ঐ তরণীতে আরোহণ করিতে হইলে সর্ব্বাগ্রে আপনাকে অটল ও দৃঢ় করিতে হইবে, জাগতিক সৌন্দর্য্য দর্শন করিয়া আত্ম বিস্মৃতি হেতু কোনরূপ পদচ্যুত হইতে না হয়, এই প্রকার সাবধান হইতে হইবে। এইরূপ সাবধান হওয়া ইচ্ছা করিলেই হয় না, অভ্যাস করিতে হয়;—অর্থাৎ বাহ্য ব্যাপার হইতে মন, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়দিগকে ফিরাইয়া আনিয়া অন্তর ব্যাপারে নিযুক্ত করিতে হয়। এইরূপ নিয়োগ চক্ষু মুদ্রিত করিলেই হইবেনা, প্রকৃতির গতি রোধ করিতে হইবে। নিশ্চেষ্ট ও অকর্ম্মণ্য অবস্থায় থাকিলেই যে প্রকৃতির গতি রোধ হইল তাহা নহে, বরং সচেষ্ট ও সকর্ম্মক অবস্থায় থাকিতে হইবে, অথচ প্রকৃতির গতিও রোধ করিতে হইবে।

শ্বাস প্রশ্বাস বহমান হওয়াই প্রাকৃতিক নিয়ম। ঐ প্রবহমান শ্বাস প্রশ্বাসের গতি রোধ করাকেই প্রকৃতির গতি রোধ করা বুঝিতে হইবে। সাধককে শ্বাস প্রশ্বাসের সে প্রবাহ রোধ করিয়া তৎপ্রতিকুলে গমন করিতে হইবে;—অর্থাৎ শ্বাসরোধ করিয়া মূলাধার চক্রস্থ পৃথ্বীতত্ত্বকে স্বাধিষ্ঠানস্থ জলতত্ত্বে, জলতত্ত্বকে মণিপুরস্থ তেজস্তত্ত্বে, তেজস্তত্ত্বকে অনাহত চক্রস্থ বায়ুতত্ত্বে লয় করিতে হইবে। বায়ুতত্ত্বটী পুনর্ব্বার বিশুদ্ধচক্রস্থ আকাশতত্ত্বে আকাশতত্ত্বকে আজ্ঞাচক্রস্থিত পঞ্চতন্মাত্রাতত্ত্বে এবং তন্মাত্রাতত্ত্ব মানসতত্ত্বে লয় করিয়া মনকে অহঙ্কার রূপ ওঁকার বীজে লয় করিতে হইবে। ওঁকার বীজকে নাদ বিন্দুরূপ বুদ্ধিতত্ত্বে লয় করিতে হইবে। মহত্তত্ত্বকে ক্ষেত্রজ্ঞ পুরুষ কহে। ঐ ক্ষেত্রজ্ঞ পুরুষরূপী আত্মাকে সহস্রারে পরমাত্মার সহিত লয় করিতে হইবে। এই রূপ লয় করিতে পারিলেই "সোঽহং"—অর্থাৎ 'আমিই তিনি' ইত্যাকার জ্ঞান জন্মিবে।

ষটচক্র ভেদ করত কুণ্ডলিনীকে সহস্রারে উত্থাপিত করিয়া পরম শিবের সহিত মিলিত করিতে হইলে প্রথমতঃ বায়ুবীজ 'যং' উচ্চারণ পূর্ব্বক বাম নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করত মূলাধার চক্রস্থিত কন্দর্প নামা বায়ু উদ্দীপিত করিবে; পরে 'রং' এই বহ্নিবীজ উচ্চারণ পূর্ব্বক দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করত কুণ্ডলিনীর চতুস্পার্শ্বস্থ অগ্নি প্রজ্জ্বলিত করিতে হইবে। অনন্তর অগ্নি সমুদ্দীপিত হইলে কুলকুণ্ডলিনী তাহার উত্তাপ দ্বারা এবং হুঁ এই বীজ উচ্চারণ দ্বারা জাগরিতা হইয়া উঠিবেন। তৎপরে 'হংস' এই মন্ত্র উচ্চারণ পূর্ব্বক মূলাধার সঙ্কুচিত করিয়া তাঁহাকে উত্থাপিত করিতে হইবে। পূর্ব্বে যিনি সার্দ্ধত্রিবলয়াকারে স্বয়ম্ভু-

লিঙ্গ বেষ্টন পূর্ব্বক ফণা দ্বারা ব্রহ্মমণি রোধ করিয়া সুপ্তা ছিলেন, এক্ষণে তিনি ব্রহ্মক বিবরে প্রবেশ করত উত্থিত হইতে আরম্ভ করিবেন এবং আত্মা কুণ্ডলিনীর সহিত একীভূত হইয়া থাকিবেন, এই সমস্ত ব্যাপার ভাবনা দ্বারা সম্যক্‌রূপে অভ্যস্ত হইলে যখন কুলকুণ্ডলিনী প্রকৃত প্রস্তাবে উত্থিত হইতে থাকিবেন, তখন সাধকের তাহা সুস্পষ্ট রূপেই অনুভূত হইবে।

যৎকালে কুণ্ডলিনী জাগরিতা হইয়া ঊর্দ্ধগমনে উন্মুখী হইবেন, তৎকালে মূলাধার চক্রস্থিত সমুদায় দেবতা ও বর্ণ-সকল তাঁহার দেহে লয় হইয়া যাইবে। পৃথিবী মণ্ডল লয় প্রাপ্ত হইয়া কুণ্ডলিনীর গাত্রে লং বীজে পরিণত হইবে। কুণ্ডলিনী মূলাধার পরিত্যাগ করিবা মাত্র শূন্য মূলাধার পদ্ম অধোমুখ ও মুদ্রিত হইয়া যাইবে। * অনন্তর কুণ্ডলিনী স্বাধিষ্ঠানচক্রে উপনীতা হইবা মাত্র তৎক্ষণাৎ উহা ঊর্দ্ধ মুখ ও বিকসিত হইবে। তৎকালে চক্রস্থিত সমুদায় দেবতা ও বর্ণ কুণ্ডলিনী দেহে লয় প্রাপ্ত হইবে। লং এই ধরাবীজ জলমণ্ডলে লয় প্রাপ্ত হইলে জলও বং বীজে পরিণত হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে অবস্থান করিতে থাকিবে।

অতঃপর কুলকুণ্ডলিনী স্বাধিষ্ঠান চক্র পরিত্যাগ করত মণিপুরে উত্থিত হইবেন। এই সময় চক্রস্থিত সমস্ত দেবতা ও বর্ণাদি কুণ্ডলিনীর দেহে লয় পাইবে এবং বং বীজ বহ্নিমণ্ডলে লীন হইয়া যাইবে; বহ্নিও রং বীজে পরিণত হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে

---

* সমুদায় চক্রস্থ পদ্মই অধোমুখ ও মুদ্রিতাবস্থায় আছে। কুণ্ডলিনী চৈতন্য প্রাপ্ত হইয়া যখন যে পদ্মে গমন করিবেন, তখন সেই পদ্মই ঊর্দ্ধমুখ ও বিকসিত হইয়া উঠিবে; সুতরাং সকল পদ্মই ভাবনার সময় ঊর্দ্ধমুখ ও বিকসিত হয়।

লীন থাকিবে। এই চক্রকে ব্রহ্মগ্রন্থি কহে। ইহা ভেদ করিতে প্রথমতঃ সাধকের কিঞ্চিৎ কষ্ট হয়;—অর্থাৎ সাধক কৃশ হইয়া পড়েন ও উদরাময় রোগ জন্মে।

অনন্তর কুণ্ডলিনী মণিপুর পরিত্যাগ করিয়া অনাহত চক্রে উপনীত হইবেন। এই সময় চক্রস্থিত দেবতা সমুদয় ও বর্ণাদি সমূহ কুণ্ডলিনীর দেহে লয় প্রাপ্ত হইবে। রং বীজ বায়ু মণ্ডলে লীন হইয়া যাইবে এবং বায়ুও বং বীজে পরিণত হইয়া কুণ্ডলিনীর নাড়ীতে অবস্থান করিতে থাকিবে। এই চক্রের নাম বিষ্ণুগ্রন্থি ইহা ভেদ করাও সাধকের কষ্টসাধ্য।

তৎপর কুলকুণ্ডলিনী অনাহত চক্র পরিত্যাগ পূর্ব্বক বিশুদ্ধ কুণ্ডলিনীর দেহে লীন হইয়া যাইবে এবং যং এই বায়ু বীজও আকাশমণ্ডলে লয় প্রাপ্ত হইবে। আকাশও হং এই বীজে পরিণত হইবে।

অতঃপর কুণ্ডলিনী বিশুদ্ধ চক্র পরিত্যাগ করতঃ আজ্ঞাচক্রে উপনীত হইবেন। তৎকালে দেবতা সকল ও বর্ণাদি কুণ্ডলিনীর দেহে লয় প্রাপ্ত হইবে। পরে হং এই আকাশ বীজ মনশ্চক্রে লীন হইয়া যাইবে; মনও কুণ্ডলিনীর শরীরে লয় পাইবে। এই আজ্ঞা চক্রকেই রুদ্রগ্রন্থি কহে। ইহা ভেদ হইলেই কুণ্ডলিনী স্বয়ং উত্থিত হইয়া পরম শিবে সংমিলিতা হইবেন।

পরে কুণ্ডলিনী দ্বিদল পদ্ম ভেদ করতঃ যেমন উত্থিত হইতে থাকিবেন অমনি ক্রমে ক্রমে নিরালম্বপুরী; প্রণব, নাদ, ও বিন্দু প্রভৃতি তাঁহার শরীরে লয় প্রাপ্ত হইবে। তৎপরে তিনি পরমশিবে সংমিলিত ও একীভূত হইলে তাঁহার সামরস্য সম্ভূত অমৃত দ্বারা ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডরূপ শরীর প্লাবিত হইতে থাকিবে।

এই সময় সাধক সমুদয় জগৎ বিস্মৃত হইয়া একমাত্র অনির্ব্বচনীয় আনন্দ রসে মগ্ন হইয়া থাকেন।

এই প্রকারে কুলকুণ্ডলিনী পরম শিবের সহিত সামরস্য সম্ভোগ করিয়া পুনরায় স্বস্থানে প্রত্যাগমনে প্রবৃত্ত হইবেন। তিনি প্রত্যাগমন সময়ে যে যে চক্রে উপনীত হইবেন, সেই সেই চক্রের যে যে দেবতা প্রভৃতি যে ভাবে তাঁহার শরীরে লয় প্রাপ্ত হইয়া ছিলেন, তাহার বিপরীত ভাবে তাঁহারা সৃষ্ট হইতে থাকিবেন। কুণ্ডলিনী শক্তি, নাদ, বিন্দু প্রণব, নিরালম্ব প্রভৃতি সৃষ্টি করিয়া যখন আজ্ঞাচক্রে উপস্থিত হইবেন, তখন দেহ হইতে চক্রস্থ দেবতা প্রভৃতি সমুদায় সৃষ্ট হইয়া যথাস্থানে অবস্থিতি করিতে থাকিবেন এবং তৎকালে মন হইতে হং এই আকাশ বীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে লীন থাকিবে।

অনন্তর কুণ্ডলিনী ক্রমশঃ সৃষ্টি করিতে করিতে বিশুদ্ধ চক্রে উপনীত হইবেন। এই স্থানে তাঁহার শরীর হইতে অর্দ্ধনারীশ্বর শিব, শাকিনীশক্তি ও বর্ণ প্রভৃতি আবির্ভূত হইতে থাকিবে। হং বীজ হইতে আকাশের সৃষ্টি হইবে এবং আকাশ হইতে যং এই বায়ুবীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনী শরীরে লীন থাকিবে। এই রূপ কুণ্ডলিনী বিশুদ্ধ চক্রস্থ দেবতা প্রভৃতি সৃষ্টি পূর্ব্বক যথাস্থানে স্থাপিত করিয়া অনাহতচক্রে উপস্থিত হইবেন। এই সময় চক্রস্থ দেবতা সকল ও বর্ণাদি তাঁহার শরীর হইতে উদ্ভূত হইয়া যথা স্থানে অবস্থান করিবে। যং বীজ হইতে বায়ুর সৃষ্টি হইবে এবং বায়ু হইতে রং এই বহ্নিবীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনীর দেহে লীন থাকিবে।

অতঃপর কুণ্ডলিনী প্রতিগমন করিবেন। এই সময় তাঁহার শরীর হইতে চক্রস্থ দেবতা সমূহ ও বর্ণাদি সমুদ্ভূত হইয়া যথাস্থানে অবস্থান করিবে। পরে রং বীজ হইতে তেজ এবং তেজ হইতে বং এই বরুণবীজ প্রাদুর্ভূত হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে লীন থাকিবে। তৎপর কুণ্ডলিনী স্বাধিষ্ঠান চক্রে উপনীত হইলে তাঁহার শরীর হইতে চক্রস্থ দেবতা সকল ও বর্ণাদি সৃষ্ট হইয়া যথাস্থানে অবস্থিতি করিবে এবং বং বীজ হইতে জল ও জল হইতে লং এই ধরাবীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনীর দেহে লীন থাকিবে।

তৎপর কুণ্ডলিনী মূলাধার চক্রে উপস্থিত হইবেন। এই সময় তাঁহার শরীর হইতে চক্রস্থ দেবতা সকল ও বর্ণাদি সৃষ্ট হইয়া যথাস্থানে অবস্থান করিবে এবং লং এই বীজ হইতে পৃথিবীব সৃষ্টি হইবে। অতঃপর কুণ্ডলিনী সার্দ্ধত্রিবলয়াকারে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বেষ্টন করিযা মুখ দ্বারা ব্রহ্মদ্বাব অবরোধ পূর্ব্বক নিদ্রিতা হইয়া থাকিবেন। তৎকালে জীবাত্মাও পুনরায় ভ্রান্তিজালে পতিত হইয়া যথাস্থানে অবস্থান করিবেন।

এই স্থলে কিপ্রকারে মূলাধার চক্র সঙ্কুচিত করিতে হইবে, কি প্রকারেই বা বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি ভেদ করিয়া কুলকুণ্ডলিনীকে সহস্রারে উপনীতা করিতে হইবে, তৎসমস্তই গুরুর মুখ হইতে পরিজ্ঞাত হইতে হয়। গুরূপদেশ ব্যতীত কেবল গ্রন্থদৃষ্টে ইহার প্রণালী হৃদয়ঙ্গম হইতে পারে না।

সপ্তম স্তবক।

যোগারম্ভের কাল নিরূপণ।

এইক্ষণ কোন কালে যোগ আরম্ভ করিতে হইবে, তাহা বলা যাইতেছে। সাধনেচ্ছু ব্যক্তি ইচ্ছা মাত্রই যখন তখন যোগারম্ভ করিতে পারেন না; করিলে তাহাতে বিপরীত ফল লাভ হইয়া থাকে। এই জন্যই যোগশাস্ত্রে যোগারম্ভের কাল নিরূপিত হইয়াছে।

গোরক্ষ সংহিতাতে কথিত হইয়াছে যে;—

যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত হেমন্তে শিশিরে মুনিঃ।
তথা গ্রীষ্মে চ বর্ষায়াং কৃতো যোগো হি রোগদঃ॥

মননশীল ব্যক্তি হেমন্তকালে, শীতকালে, গ্রীষ্মকালে এবং বর্ষাকালে যোগারম্ভ করিবেন না। এই সকল সময়ে যোগারম্ভ করিলে সেই যোগ দ্বারা রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

বসন্তে শারদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তথা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদ্ধ্রুবম্॥

গোরক্ষ সংহিতা।

বসন্ত ও শরৎ এই দুই ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে। এই সময়ে যোগারম্ভ করিলে যোগী রোগমুক্ত হইয়া নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইতে পারিবেন।

হঠযোগের অনুষ্ঠাতা যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ বলেন,—চৈত্র বৈশাখ দুই মাস বসন্তকাল, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় দুই মাস গ্রীষ্মকাল, শ্রাবণ ভাদ্র দুই মাস বর্ষাকাল, আশ্বিন কার্ত্তিক এই দুই মাস শরৎকাল, অগ্রহায়ণ পৌষ দুই মাস হেমন্তকাল, এবং মাঘ ও ফাল্গুন এই দুই মাস শিশির (শীত) কাল।

উক্ত যোগীপ্রবর ইহাও বলিয়াছেন যে,—মাঘ, ফাল্গুন, চৈত্র ও বৈশাখ এই চারি মাসে বসন্ত ঋতুর অনুভব হয়; চৈত্র, বৈশাখ, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় এই, চরি মাসে গ্রীষ্ম ঋতুর অনুভব হয়, আষাঢ়, শ্রাবণ, ভাদ্র ও আশ্বিন এই চারি মাসে বর্ষা ঋতুর অনুভব হয়; ভাদ্র, আশ্বিন, কার্ত্তিক ও অগ্রহায়ণ এই চারিমাসে শরৎ ঋতুর অনুভব হয়; কার্ত্তিক, অগ্রহায়ণ, পৌষ ও মাঘ এই চারিমাসে হেমন্ত ঋতুর এবং অগ্রহায়ণ, পৌষ, মাঘ ও ফাল্গুণ এই চারিমাসে শিশির ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে।

বসন্তে শরদি বাথ যোগারম্ভং সমারভেৎ।
তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিলয়াসেন কথ্যতে॥
গোরক্ষ সংহিতা।

বসন্তকাল অথবা শরৎকালে যোগ আরম্ভ করিবে, তাহা হইলে অতি অল্পায়াসেই যোগ সিদ্ধ হইয়া থাকে।

অষ্টম স্তবক।

—※—

যোগের বর্জ্জাবর্জ্জস্থান কথন।

যোগাভ্যাস করিতে হইলে যেমন শাস্ত্রানুরূপ কাল নির্দ্দেশ করিয়া লইতে হয়, তদ্রূপ যোগাভ্যাসের জন্য স্থানও নিরূপণ করিতে হয়। অন্যথা যোগাভ্যাসে নানারূপ বিঘ্ন ঘটে। হঠযোগ প্রদীপিকা নামক গ্রন্থে লিখিত আছে যে;—

সুরাজ্যে ধার্ম্মিক দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে।
ধনুঃপ্রমাণ পর্য্যন্তং শিলাগ্নি জলবর্জ্জিতে।
একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনা॥

যে দেশের রাজা ও প্রজা উভয়ই সুশীল শান্ত যে দেশে সর্ব্বদা ধর্ম্ম কর্ম্মানুষ্ঠান হইয়া থাকে, যে দেশে ভক্ষ্যদ্রব্য সকল সুলভ, যে দেশ চৌর ব্যাঘ্রাদি দ্বারা উপদ্রব যুক্ত নহে;—অর্থাৎ দীর্ঘকাল উপদ্রব বিহীন হইয়া সুখ স্বচ্ছন্দে বাস করা যায়, এই রূপ সুশোভন দেশের কোন নির্জ্জন স্থানে মঠ নির্ম্মাণ করিয়া তন্মধ্যে শিলাগ্নিজল বর্জ্জিত চতুর্হস্ত প্রমাণ স্থানে উপবেশন করত হঠযোগ অভ্যাস করিবে।

মঠ লক্ষণং।

অল্প দ্বারমরন্ধ্র গর্ত্তবিবরং নাত্যুচ্চনীচায়তং।
সম্যগ্ গোময়সান্দ্রলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তুজ্ঝিতম্।

বাহ্যে মণ্ডপ বেদিকূপরুচিরং প্রাকার সংবেষ্টিতং,
প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ॥
হঠযোগ প্রদীপিকা।

এই ক্ষণ মঠের লক্ষণ বলা যাইতেছে। মঠের দ্বার অল্পায়তন বিশিষ্ট হইবে, তাহাতে গবাক্ষাদি থাকিবে না এবং যাহাতে মূষিকাদির গর্ত্ত না হয় তাহাও করিতে হইবে। এই মঠ নাতি উচ্চ ও নাতি নিম্ন হইবে। মঠ মধ্য গোময় দ্বারা উত্তমরূপে লেপন করিবে যেন অন্য কোন রূপ মল না থাকে, এবং মঠমধ্যে যেন কোন প্রকার জন্তু বাস করিতে না পারে। মঠের বহির্দ্দেশে মণ্ডপ বেদী ও কূপ রচনা করিয়া তাহার বহির্ভাগ প্রাকার (প্রাচীর) দ্বারা পরিবেষ্টিত করিবে। হঠযোগিগণ এই প্রকারে মঠের লক্ষণ নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

গোরক্ষ সংহিতাতে কথিত হইয়াছে যে;—

দূরস্থানং বিপিনে চ রাজধান্যাং জনালয়ে।
যোগাভ্যাসং ন কুর্য্যাত্তু কৃতে চ যোগহা ভবেৎ॥

দূরদেশে, বনে, রাজধানীতে এবং অতিশয় জনাকীর্ণ স্থানে যোগাভ্যাস করিবে না, করিলে তাহাকে যোগহা বলিয়া জানিবে, অর্থাৎ উল্লিখিত স্থান সমূহে কদাচ যোগ সিদ্ধ হইতে পারে না।

অবিশ্বাসং দূরদেশে বিপিনে রক্ষি বর্জ্জনং।
লোকাকীর্ণে প্রকাশশ্চ তস্মাত্ত্রয়ং বিবর্জ্জয়েৎ॥
গোরক্ষ সং—

দূরদেশে যাইয়া যোগানুষ্ঠান করিতে আরম্ভ করিলে, তাহাতে চিত্তের অবিশ্বাস জন্মে; সুতরাং দূরদেশে যোগাভ্যাস করিবে না।

এই রূপ বিপিনে আত্ম রক্ষক নাই, সুতরাং নানা প্রকার বিঘ্নের সম্ভাবনা আছে এবং বহু লোকাকীর্ণ স্থানেও যোগ প্রকাশের সম্ভাবনা, সুতরাং তদ্দ্বারাও যোগ বিঘ্নের আশঙ্কা; অতএব দূর দেশ, অরণ্য ও জনাকীর্ণ স্থান যোগানুষ্ঠান কালে বর্জ্জন করিবে।

স্কন্দপুরাণে কথিত হইয়াছে যে;—তত্ত্বজ্ঞ যোগী কোলাহল পূর্ণদেশে, অগ্নি ও জল সমীপে, জীর্ণগোষ্ঠে, চতুষ্পথে, শুষ্ক পত্রাকীর্ণ স্থানে; নদীতটে, সরীসৃপাশ্রয় স্থানে, শ্মশানে, ভয়যুক্ত স্থানে কূপ সমীপে, প্রাচীন প্রকাণ্ড বৃক্ষমূলে, বাল্মীক মৃত্তিকাময় স্থানে, কেশ ভস্ম-তুষাঙ্গরাশি প্রভৃতি দ্বারা দূষিত স্থলে, দংশ মশকাকীর্ণ স্থানে, জীর্ণোদ্যানে বা দুর্গন্ধযুক্ত স্থানে যোগ অভ্যাস করিবে না।

গোরক্ষ সংহিতাতে লিখিত আছে যে;—ধার্ম্মিক রাজার দ্বারা সুশাসিত, ধর্ম্মকার্য্য সমাযুক্ত, ভক্ষ্যদ্রব্য সুলভ ও উপদ্রব শূন্য সুপ্রদেশে কুটির নির্ম্মাণ করতঃ তাহার চতুর্দ্দিক প্রাচীর দ্বারা পরিবেষ্টিত করিবে। ঐ প্রাচীর পরিবেষ্টিত স্থানের মধ্যে কূপ, সরোবর কিম্বা দীর্ঘিকা থাকিবে। নির্ম্মিত কুটীর অতি উচ্চ ও নিম্ন হইবেনা; উহা কীটাদি বর্জ্জিত এবং গোময় দ্বারা সুমার্জ্জিত হইবে।

স্কন্দপুরাণে লিখিত হইয়াছে যে;—

সর্ব্ববাধাবিরহিতে সর্ব্বেন্দ্রিয় সুখাবহে।
মনঃপ্রসাদজননে স্রগ্ধূপামোদমোদিতে॥

যে স্থানে কোন প্রকার বাধার সম্ভাবনা নাই এবং যে স্থানে সমস্ত ইন্দ্রিয় পরিতৃপ্ত ও মন প্রসন্ন হয় এবং যে স্থান পুষ্পমাল্য ও

ধূপ ইত্যাদির গন্ধে আমোদিত তাদৃশ স্থানে বসিয়া যোগানুষ্ঠান করিবে।

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থে বলিয়াছেন ;—

এবংবিধ মঠে স্থিত্বা সর্ব্বচিন্তা বিবর্জ্জিতঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেন যোগমেব সমভ্যসেৎ॥

পূর্ব্বোক্ত লক্ষণাক্রান্ত মঠ বা কুঠির মধ্যে উপবিষ্ট হইয়া সর্ব্ব প্রকার চিন্তা বর্জ্জন করত গুরু যে প্রকার উপদেশ প্রদান করেন তদনুসারে যোগাভ্যাস করিবে।

নবম স্তবক।

—::*::—::*—

যোগসিদ্ধির উপায়।

সংপ্রতি কি উপায়ে আশু যোগসিদ্ধি হয়, তাহা কথিত হইতেছে। ইহা পরিষ্কার হইলে যোগিগণ যোগসাধন বিষয়ে অবসাদ প্রাপ্ত হন না।

শাস্ত্রে বলেন ;—

ভবেদ্বীর্য্যবতি বিদ্যা গুরুবক্তু সমুদ্ভবা।
অন্যথা ফলহীনাস্যান্নির্ব্বীর্য্যা বাতিদুঃখদা॥

এই যোগবিদ্যা গুরুর মুখ হইতে লাভ করিলে, বীর্য্যবতী হয় ; গুরুর উপদেশ ব্যতীত যোগ সাধনে নিযুক্ত হইলে, তাহা নির্ব্বীর্য্যা ও দুঃখ প্রদায়িনী হইয়া থাকে। সুতরাং তাহাতে কোন ফলই হয় না।

গুরুং সন্তোষ্য যত্নেন যো বৈ বিদ্যামুপাসতে।
অবিলম্বেন বিদ্যায়াস্তস্যাঃ ফলমবাপ্নুয়াৎ॥

যিনি যত্নবান হইয়া গুরুদেবকে প্রীত করত তাঁহার উপদেশ অনুসারে যোগ সাধন করেন, তিনি শীঘ্রই সেই সাধনার ফল প্রাপ্ত হন।

রাজযোগ নামক গ্রন্থেও কথিত হইয়াছে যে ;—

বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগমৈশ্চ
নানাবিধৈঃশাস্ত্রকদম্বকৈশ্চ।
দানাদিভিঃ সৎকরণৈর্ন
গম্যশ্চিন্তামণিরেকগুরুং বিহায়॥

সদগুরুর উপদেশ ব্যতীত বেদান্ত বাক্য, তর্কযুক্তি, আগম শাস্ত্র ও অপরাপর শাস্ত্র সমূহ এবং দান প্রভৃতি সৎকার্য্য দ্বারা পরমাত্মাকে কেহ জ্ঞাত হইতে পারে না।

বস্তুতঃ গুরুর উপদেশ ব্যতীত সাধন কার্য্য সিদ্ধ হইতে পারে না। সুতরাং সর্ব্বাগ্রে সদ্‌গুরুর আশ্রয় গ্রহণ করা সর্ব্বতোভাবে বিধেয়। মঙ্গলের সহিত সাধক গুরু সকাশে গমন করত প্রথমতঃ তাঁহাকে বারত্রয় প্রদক্ষিণ করিয়া দক্ষিণ হাত দ্বারা তাঁহার পাদপদ্ম স্পর্শ করিবে। তৎপর পুনরায় প্রদক্ষিণ করিয়া গুরুর পদে সাষ্টাঙ্গে প্রণাম করিবে।

আত্মজ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তিগণের মধ্যে যিনি বিশেষ [illegible] শীল, তিনি নিঃসন্দেহ যোগসিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন। "অবশ্যই সিদ্ধ হইবে" এই প্রকার বিশ্বাসই সিদ্ধির প্রথম লক্ষণ, দ্বিতীয় লক্ষণ শ্রদ্ধা, তৃতীয় লক্ষণ গুরু পূজা; চতুর্থ লক্ষণ সমতাভাব (সর্ব্বত্র সম দর্শন) পঞ্চম লক্ষণ ইন্দ্রিয় সংযম, ষষ্ঠ লক্ষণ পরিমিত আহার। এই সকল লক্ষণ ব্যতীত যোগসিদ্ধির সপ্তম লক্ষণ আর কিছুই নাই।

হঠযোগ প্রদীপিকায় বলেন ;—

উৎসাহাৎ সাহসাদ্ধৈর্য্যাতত্ত্বজ্ঞানাশ্চ নিশ্চয়াৎ।
জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতি॥ ১ ॥

"বিষয়ানুরক্ত চিত্তকে নিরুদ্ধ করিব" এই প্রকার উৎসাহ ও সাহস, ধৈর্য্য—অর্থাৎ শীঘ্র কার্য্য সিদ্ধি হইল না বলিয়া, কার্য্য ত্যাগ না করিয়া কার্য্য সিদ্ধির আশায় যাবজ্জীবন পর্য্যন্ত যোগ সাধন কর, তত্ত্বজ্ঞান—অর্থাৎ বিষয় সকল মৃগতৃষ্ণার ন্যায় অনিত্য একমাত্র ব্রহ্মই সত্য,—এই প্রকার বস্তুর জ্ঞান, এবং নিশ্চয়—অর্থাৎ শাস্ত্র ও গুরুবাক্যে বিশ্বাস ও বহুজনসঙ্গ পরিত্যাগ,—এই ছয় প্রকার কারণ অবিলম্বে যোগসিদ্ধির উপায়।

ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ।
অব্দাদূর্দ্ধং ভবেৎ সিদ্ধো নাত্র কার্য্য বিচারণা॥

গোরক্ষ সং—

যোগীব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া থাকিবে, পরিমিত আহার করিবে ও ত্যাগশীল হইবে। এই প্রকার অবস্থায় থাকিয়া যোগ

---

(১) টীকা। বিষয় প্রবণং চিত্তং, নিরুংসাম্যেবেত্যুত্তম উৎসাহঃ। সাধ্যতা সাধ্যত্বে পরিভাব্য সহসা প্রবৃত্তিঃ সাহসং। যাবজ্জীবনং স্পেৎস্যত্যেবেত্যখেদো ধৈর্য্যম্। বিষয়া মৃগতৃষ্ণাজলবদসন্তঃ ব্রহ্মৈব সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা। শাস্ত্রগুরু বাক্যেষু বিশ্বাসো নিশ্চয়ঃ শ্রদ্ধেতি যাবৎ। জনানাং যোগাভ্যাস প্রতিকূলানাং যঃ সঙ্গস্তস্য পরিত্যাগাৎ। ষড়্ভিরেভির্যোগঃ প্রকর্ষেণাবিলম্বেন সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ

অভ্যাস করিলে একবৎসরের পরেই সিদ্ধ লাভ করিতে পারিবে; ইহাতে আর কোন কার্য্য বিচার নাই।

সিদ্ধান্তবাক্য শ্রবণ, নিয়ত নির্লিপ্তভাবে সংসারে অবস্থান, বিষ্ণুর নামকীর্ত্তন, শ্রুতিমধুর নাদ শ্রবণ, ধৃতি, ক্ষমা, তপস্যা, বাহ্য ও অভ্যন্তর শৌচ—অর্থাৎ বিশুদ্ধভাব, হ্রী (নীচ সংসর্গে বা কুকর্ম্মে লজ্জা), মতি (সদনুষ্ঠানে প্রবৃত্তি) এবং গুরুসেবা, এই সমস্ত নিয়ম সর্ব্বদা যোগার পালন করা কর্ত্তব্য।

যে সময় পিঙ্গলা নাড়ীতে (দক্ষিণ নাসিকায়) বায়ু প্রবাহিত হইবে, সেই সময় ভোজন করা যোগীর কর্ত্তব্য; আর যে সময় বায়ু ইড়া নাড়ীতে (বাম নাসিকায়) প্রবাহিত হইতে থাকিবে, সেই সময় যোগীগণ শয়ন করিবেন! আহার করিবার অব্যবহিত পরে এবং অত্যন্ত ক্ষুধার সময় যোগাভ্যাস করা অবিধেয়।

প্রথম যোগাভ্যাসকালে প্রতিদিন যথানিয়মে যথাসময়ে কুম্ভক করা কর্ত্তব্য। এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে যোগী বায়ু ধারণ বিষয়ে প্রচুর শক্তি লাভ করিতে পারেন; সুতরাং ইচ্ছামত বায়ু ধারণ করিবার ক্ষমতা হওয়ায়, কেবল কুম্ভক সিদ্ধি হইয়া থাকে সংশয় নাই। কেবল কুম্ভক সিদ্ধ হইলে যোগীর পক্ষে কি না সিদ্ধ হয়?

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—

কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে রেচকপূরকবর্জ্জিতে।
ন তস্য দুর্ল্লভং কিঞ্চিত্ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে॥

অর্থাৎ রেচক পূরক বিহীন কেবল কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ত্রিভুবনে কিছুই দুষ্প্রাপ্য থাকেনা।

যোগ তারাবলী গ্রন্থে লিখিত আছে যে,—

নিরঙ্কুশানাং শ্বসনোদ্‌গমানাং
নিরোধনৈঃ কেবলকুম্ভকাখ্যৈঃ।
উদেতি সর্ব্বেন্দ্রিয়বৃত্তিশূন্যো
মরুল্লয়ঃ কাপি মহামতীনাম্ ॥

শ্বাস প্রশ্বাস স্বভাতই নিরঙ্কুশ অর্থাৎ অনিবার্য্য; পরন্তু কেবল কুম্ভক দ্বারা এই শ্বাস-প্রশ্বাস নিরুদ্ধ হইলে বুদ্ধিমান্ যোগীদিগের প্রাণবায়ু পরমপদে লয় পায়। তখন যোগীর কোন ইন্দ্রিয়েরই কোন বৃত্তি থাকে না।

দশম স্তবক।

যোগাচার কথন।

এইক্ষণ যাহা যোগের বিঘ্নকর, যাহা পরিত্যাগ করা যোগিদিগের অবশ্য কর্ত্তব্য, যাহা পরিত্যাগ করিলে যোগী সংসার রূপ দুঃখবারিধি উত্তীর্ণ হইতে পারেন, তাহা বিবৃত হইতেছে।

অম্লং রুক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুং।
বহুলং ভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলবিদাহকং॥
স্তেয়ং হিংসাং জনদ্বেষঞ্চাহঙ্কারমনার্জ্জবং।
উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণি পীড়নং॥
স্ত্রীসঙ্গমগ্নি সেবঞ্চ বহ্বালাপং প্রিয়াপ্রিয়ং।
অতীব ভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতম্॥

শিব সংহিতা।

অম্ল দ্রব্য, তীক্ষ্ণ দ্রব্য, লবণ, সর্ষপ তৈল এবং কটু দ্রব্য, এই সকল সেবন করা, বহু পথ ভ্রমণ, প্রাতঃ স্নান, তৈলাদিবিদাহক দ্রব্য ব্যবহার, পরদ্রব্য অপহরণ, হিংসা, লোকদ্বেষ, অহঙ্কার, কুটিলতা, একাদশ্যাদিতে উপবাস, অসত্যভাষণ, মোহ (সংসারে অত্যাশক্তি), প্রাণিপীড়ন, স্ত্রীসঙ্গকরণ, অগ্নি সেবন, প্রিয়াপ্রিয়াদি

ভেদে বহু আলাপ, অতিশয় ভোজন ইত্যাদি যোগ বিঘ্নকর বিষয় সকল যোগী ব্যক্তি সর্ব্বতোভাবে পরিত্যাগ করিবেন।

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্পো নিয়মগ্রহঃ।
জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ ষড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি॥

হঠযোগপ্রদী—

অতিশয় ভোজন, প্রয়াস অর্থাৎ সমধিক শ্রমজনক কার্য্য, বহু ভাষণ, নিয়মগ্রহ অর্থাৎ প্রাতঃস্নান, রাত্রিতে ভোজন ও ফলাহারাদি নিয়ম পালন এবং জনসঙ্গ ও চাঞ্চল্য, এই ষড়্বিধ কারণে যোগে বিঘ্ন উপস্থিত হয়, সুতরাং যোগী ব্যক্তি ইহা বর্জ্জন করিবেন।

একাদশ স্তবক।

যোগীদিগের আহার নিরূপণ।

মিতাহারং পরিত্যজ্য যোগারম্ভঞ্চ যোহভ্যসেৎ।
নানাব্যাধির্ভবেৎ তস্য কিঞ্চিদ্‌যোগ ন সিধ্যতি॥

গোরক্ষ সংহিতায়।

যে ব্যক্তি পরিমিতাহার না করিয়া যোগানুষ্ঠান করেন, তাঁহার দেহ নানা প্রকার ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয় এবং যোগাভ্যাস বিষয়ে কিঞ্চিন্মাত্রও ফল লাভ করিতে পারেন না।

মিতাহার কথন।

সুস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থাংশ বিবর্জ্জিতঃ।
ভুজ্যতে শিবসম্প্রীত্যৈ মিতাহারঃ স উচ্যতে॥

হঠযোগ প্রদী—

মিতাহার কি তাহা বলা যাইতেছে। উদরের চতুর্থাংশ শূন্য রাখিয়া সুস্নিগ্ধ মধুর দ্রব্য ভোজন করিবে। শিবের (জীবাত্মার) * প্রীত্যর্থে এই প্রকার ভোজনকেই মিতাহার কহে।

---

* "শিবো জীব ঈশ্বরো বা ভোক্তা [illegible] মহেশ্বরঃ" ইতি বচনাৎ। তস্য সম্প্রীত্যৈ সম্যক্‌ প্রীত্যর্থং যো ভুজ্যতে স মিতাহার ইত্যর্থতে।

অন্যত্রও বলিয়াছেন ;—

দ্বৌ ভাগৌ পূরয়েদন্নৈস্তোয়েনৈকং প্রপূরয়েৎ।
বায়োঃ সঞ্চরনার্থায় চতুর্থমবশেষয়েৎ ॥

উদরের দুই ভাগ অন্ন (ভক্ষ্যদ্রব্য) দ্বারা এবং একভাগ জলের দ্বারা পূর্ণ করিবে। অপর চতুর্থভাগ বায়ু সঞ্চরণের জন্য শূন্য রাখিবে।

গোরক্ষ সংহিতাতে বলিয়াছেন যে,—

শুদ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্দ্ধ বিবর্জ্জিতং।
ভুজ্যতে সুরসংপ্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥

অতি পবিত্র, সুমধুর এবং স্নিগ্ধ বস্তু অর্দ্ধোদর পূর্ণ করিয়া প্রীতির সহিত ভোজন করিবে। ইহাই মিতাহার বলিয়া কথিত হইয়াছে।

পুষ্টং সুমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণং।
মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ।

হঠযোগ প্রদী—

দেহের পুষ্টিসাধক, সুমধুর স্নিগ্ধ দ্রব্য, গব্য দুগ্ধ ও গব্য ঘৃত, (অভাবে মহিষ দুগ্ধ ও মহিষ ঘৃত) এবং মনোভিলষিত ধাতুপোষক (লড্ডুক ও পিষ্টকাদি) দ্রব্য যোগীগণ আহার করিবেন।

শাল্যন্নং যবপিণ্ডম্বা গোধূম পিণ্ডকং তথা।
মুদ্গং মাসং চনকাদি শুভ্রং তুষবিবর্জ্জিতং ॥

গোরক্ষ সংহিতায়াং।

যোগিগণ শালিধান্তের অন্ন এবং তুষরহিত যবপিণ্ড, গোধূম-পিণ্ড, মুগ, মাসকলাই ও চনকাদি (ছোলা প্রভৃতি) দ্রব্য ভক্ষণ করিবে ।

গোধূম শালিযবষষ্টিক শোভনান্নং
ক্ষীরাশ্চখণ্ড নবনীত সিতামধূনি ।
শুণ্ঠীপটোলকফলাদিক পঞ্চশাকং
মুদ্গাদি দিব্যমুদকং চ মুনীন্দ্রপথ্যং ॥

হঠযোগ প্রদীপিকা ।

গোধূম, শালিধান্তের অন্ন, যব, যষ্টিধান্তের (যাহা ষাইট দিনে পাকে, সেই ধান্তের) সুপবিত্রান্ন, দুগ্ধ, ঘৃত, শর্করা, নবনীত, খণ্ডশর্করা (মিছরি), মধু, শুণ্ঠী, পটোল, পঞ্চশাক অর্থাৎ জিয়াতি শাক, বেথোশাক, হিঞ্চাশাক, নটেশাক ও পুনর্নবাশাক মুদ্গাদি ও পবিত্র নির্ম্মল জল, যোগীদিগের পথ্য ।

যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ স্বপ্রণীত সংহিতাতে বলিয়াছেন যে, যোগী ব্যক্তি পটোল, কাঁঠাল, মানকচু, কাঁকরোল, কাঁকুড়, বদরী (কুল), করঞ্জ, কদলী (কলা) ডুম্বুর, কাচকলা, ক্ষুদ্র ছোট কলা, কদলীদণ্ড (থোড়), মুলো ও বেগুণ আহার করিবে, এবং এলাইচ, জায়ফল, লবঙ্গ, শক্তিবৃদ্ধিকর দ্রব্য, জাম, হরীতকী ও খর্জ্জুর ভক্ষণ করিবে ।

দ্বাদশ স্তবক।

—ঃঃ*ঃঃ—ঃঃ*—

বর্জ্জনীয় আহার নিরূপণ।

হঠযোগ প্রদীপিকাগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে,——

কটম্বতীক্ষ্ণলবণোষ্ণ হরীত শাক
সৌবীরতৈলতিলসর্ষপ মদ্য মৎস্যান্।
অজাদিমাংসদধিতক্র কুলত্থ কোল-
পিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্য মাহুঃ॥

কটুদ্রব্য, তেঁতুল প্রভৃতি অম্লদ্রব্য, মরীচাদি তীক্ষ্ণদ্রব্য, লবণ, গুড়াদি উষ্ণদ্রব্য, পত্রশাক—অর্থাৎ যে শাকের পত্র প্রধান, কাঞ্জি, তিল ও সর্ষপ তৈল, মদ্য, মৎস্য, ছাগাদির মাংস, দধি, ঘোল, কুলত্থকলায় আদি ডাইল, কুল (বরই), তিল পিণ্ড, হিঙ্গু, লশুন, পিঁয়াজ প্রভৃতি দ্রব্য যোগানুষ্ঠান কালে অপথ্য দ্রব্য জানিবে।

ভোজনমহিতং বিদ্যাৎ পুনরস্যোষ্ণীকৃতং রূক্ষং।
অতিলবণমম্লযুক্তং কদশনশাকোৎকটং বর্জ্জম্॥ *

হঠযোগ প্রদী—

---

* টীকা।—পশ্চাদগ্নি সংযোগেনোষ্ণীকৃতং সন্তোজনং স্বপোদন রুটিকাদি রূক্ষং ঘৃতাদিহীনং অতিশয়িতং লবণং যস্মিংস্তদতিলবণং

যে সকল দ্রব্য পাকান্তে পুনঃ উষ্ণ করা হইয়াছে, সেই সকল দ্রব্য এবং ঘৃতবিহীন সূপ ও রুটি, অত্যধিক লবণযুক্ত দ্রব্য ও *ক্ষা-রাদি ভক্ষণ যোগীদিগের পক্ষে অহিতকর; সুতরাং তৎসমস্ত বর্জ্জন করিবে।

কুলত্থং মসূরং পাণ্ডুং কুষ্মাণ্ডং শাকদণ্ডকং।
তুম্বী কোল কপিত্থঞ্চ কণ্টবিল্লং পলাশকং॥
গোরক্ষ সং—

কলাই, মসুর, পাণ্ডুনামক দ্রব্য, কুষ্মাণ্ড, শাকের ডাঁটা, তুম্বী (গোলাকার লাউ), কুল, কয়েদবেল, কণ্টবিল্ল এবং পলাশ এই সকল বস্তু যোগী ব্যক্তি ভক্ষণ করিবে না।

কদম্ব, কামরাঙ্গা, পিয়াল, লকচু (ডহুয়া), গাব, পাকা কলা, নারিকেল, দাড়ীম, নবনীফল, আমলকী ও অম্লরসযুক্ত বস্তু ভক্ষনীয় নহে।

কাঠিন্যং দূরিতং পূতিমুষ্ণং পর্য্যুসিতং তথা।
অতিশীতং চাতিচোগ্রং ভক্ষ্যণীয়ং বিবর্জ্জয়েৎ॥
গোরক্ষ সং—

কঠিন কোন বস্তু—অর্থাৎ অতি দীর্ঘকালে যাহা পরিপাক পায়, যাহা তামসিক ভাবের উত্তেজনা করে, তাদৃশ পাপ বর্দ্ধক বস্তু,

---

*যদ্বা লবণ মতিক্রান্ত মতিলবণং চাকুনা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারা দিকং চ। লবণস্ত সর্ব্বথা বর্জ্জনীয়ত্বাত্তরঃ পক্ষঃ সাধুঃ।

দুর্গন্ধযুক্ত বস্তুঃ, অতিশয় উষ্ণ দ্রব্য, পর্য্যসিত (বাসী) দ্রব্য, অতি শীতল ও অতি উগ্র দ্রব্য ভোজন করিবে না।

প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং বিনা।
একাহারং নিরাহারং যামান্তে চ ন কারয়েৎ ॥

গোরক্ষ সং—

প্রাতঃ স্নান, উপবাসাদি ক্লেশ ব্যতীত একাহার বা নিরাহার করিবে না; তবে এক প্রহর অন্তরে ভোজন করিলে অবশ্য পূর্ব্বোক্ত কাল বিধি উলজ্ঘিত হইবে না।

ইতি হঠযোগ প্রণালী বা সহজ যোগ-শিক্ষা নামক গ্রন্থস্য
প্রথম খণ্ড সমাপ্তঃ।

দ্বিতীয় খণ্ড।

প্রথম স্তবক।

যোগ ও তৎ সাধান।

যোগশাস্ত্রে আট প্রকার যোগের কথা উল্লেখ হইয়াছে। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

"যমনিয়মাসন প্রাণায়াম প্রত্যাহারধারণা-
ধ্যান সমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি ॥"

অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটী সাধনার নাম অষ্টাঙ্গ যোগ।

যৌগি যাজ্ঞবল্ক্যও বলিয়াছেন,—

যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ তথৈব চ।
প্রাণায়ামস্তথা গার্গি! প্রত্যাহারশ্চ ধারণা।
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি, বরাননে ॥

হে বরাননে গার্গি! যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—এই আট প্রকার প্রক্রিয়াকে যোগাঙ্গ বলে।

দত্তাত্রেয় সংহিতা প্রভৃতি গ্রন্থেও উক্ত অষ্টবিধ যোগাঙ্গ কীর্ত্তিত হইয়াছে।

এই আট প্রকার যোগাঙ্গ দ্বারা সাত প্রকার সাধন কীর্ত্তিত হইয়া থাকে। কেননা, যম ও নিয়ম নামক অঙ্গ দুইটী যোগ বিষয়ের সাধন নহে। এই নিমিত্ত আসন নামক তৃতীয়াঙ্গ হইতে সমাধি পর্য্যন্ত যে ছয়টী অঙ্গ ও ষট্‌কর্ম্ম নামক একটী উপাঙ্গ—এই সাতটীর সাত প্রকার সাধন কথিত হইয়াছে। *

যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ স্বপ্রণীত সংহিতা গ্রন্থে আসন হইতে সমাধি পর্য্যন্ত ছয়টী মাত্র যোগাঙ্গ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন যথা,—

আসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা।
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বদন্তি ষট্॥

নিরুত্তর তন্ত্রেও উক্ত ষড়্‌বিধ যোগাঙ্গ কীর্ত্তিত হইয়াছে।

'যম ও নিয়ম' এই দুইটী যোগাঙ্গ যদিও মহাত্মা গোরক্ষনাথ স্বীকার করেন না, তথাপি ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শোধন কার্য্য করিবার কথা উল্লেখ করিয়াছেন। তদ্দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, ষট্‌কর্ম্মটীই নিয়ম নামক যোগাঙ্গের অন্তর্গত। কেননা, ষট্‌কর্ম্ম জন্য যে সমস্ত পদ্ধতি উল্লেখ আছে এবং নিয়ম নামক যোগাঙ্গের যে রূপ

---

* শোধনং দৃঢ়তা চৈব স্থৈর্য্যং ধৈর্য্যঞ্চ লাঘবং।
প্রত্যক্ষঞ্চ নির্লিপ্তত্বং দৈহিকং সপ্ত সাধনং॥
গোরক্ষ সংহিতায়াং।

শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লঘুত্ব, প্রত্যক্ষ ও নির্লিপ্ততা—এই সপ্তবিধ সাধন দ্বারা দেহকে পরিশুদ্ধ করিতে হয়।

সাধন দেখা যায় ; তাহা পরস্পর মিলন করিলে ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শোধন কার্য্যটী নিয়ম নামক যোগাঙ্গের অংশ বলিয়াই বিশেষ প্রতীতি হয়। কেবল 'যম' নামক যোগাঙ্গটীর কোন রূপ সাধন প্রণালী দেখিতে পাওয়া যায় না ; কারণ, উহার অধিকাংশ প্রক্রিয়াই মানসিক। এই নিমিত্ত বলিতে পারা যায় যে 'যম' নামক যোগের প্রথমাঙ্গটী কেবল বৈরাগ্য উৎপাদনের সাধকমাত্র।

যোগি প্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ আসন দ্বারা দৃঢ়তা, প্রত্যাহার দ্বারা ধীরতা, প্রাণায়াম দ্বারা লঘুত্ব, ধ্যান দ্বারা প্রত্যক্ষ ও সমাধির দ্বারা নির্লিপ্ততার বিষয় বিবৃত করিয়াছেন। তাহাতে আসন, প্রত্যাহার, প্রাণায়াম, ধ্যান ও সমাধি—এই পাঁচটী যোগাঙ্গ মাত্র উল্লেখ করা হইয়াছে। ইনি স্থায়ী যোগাঙ্গ স্বীকার করেন বটে, কিন্তু পাঁচটীর সাধন উল্লেখ করিয়াছেন মাত্র। ইনি ধারণা, নামক যোগাঙ্গের কোন রূপ সাধন উল্লেখ না করিয়া মুদ্রা দ্বারা স্থৈর্য্য সাধনের বিষয় উল্লেখ করিয়াছেন। ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, ধারণা দ্বারা মুদ্রারূপ প্রক্রিয়ার সহযোগে স্থৈর্য্য সাধন বলা হইয়াছে।

যোগিশ্রেষ্ঠ গোরক্ষ নাথের মতে যে যে যোগাঙ্গ দ্বারা যে যে সাধন সম্পন্ন করিতে হয় তাহা বলা যাইতেছে। যথা—

ষট্‌কর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেৎদৃঢ়ং।
মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা॥
প্রাণায়ামাৎ লাঘবঞ্চ ধ্যানাৎ প্রত্যক্ষমাত্মনি।
সমাধিনা নির্লিপ্তত্বং মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ॥

ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শোধন, আসন দ্বারা দৃঢ়তা, মুদ্রা দ্বারা স্থৈর্য্য,

প্রত্যাহার দ্বারা ধীরতা, প্রাণায়াম দ্বারা লঘুত্ব, ধ্যান দ্বারা প্রত্যক্ষ এবং সমাধি দ্বারা নির্লিপ্ততা সাধন করিলে মুক্তিলাভ হইয়া থাকে, ইহাতে সংশয় নাই।

হঠযোগ প্রকাশক এইগ্রন্থে যম ও নিয়ম নামক যোগাঙ্গ দুইটীর সাধন বিষয়ের আলোচনা আমরা করিব না। হঠযোগ প্রবর্ত্তক গোরক্ষনাথের মতানুসারে আসন নামক তৃতীয় যোগাঙ্গ হইতেই সাধন প্রক্রিয়া বর্ণন করিব। পরন্তু হঠতত্ত্ব নিরূপক ঘেরণ্ড সংহিতা শিব সংহিতা প্রভৃতি গ্রন্থেও যম ও নিয়ম নামক যোগাঙ্গ দুইটীর কোন সাধন প্রক্রিয়া বর্ণিত হয় নাই। সুতরাং আমাদের এই গ্রন্থে বর্ণিত না হইলেও গ্রন্থের কোন অঙ্গহানি হইবে না।

হঠযোগ প্রদিপীকা নামক গ্রন্থে ও বলিয়াছেন,—

"হঠস্য প্রথমাঙ্গত্বাদাসনং পূর্ব্বমুচ্যতে।"

অর্থাৎ হঠযোগের প্রথমাঙ্গই আসন; সুতরাং প্রথমে সেই আসনের কথাই কথিত হইতেছে।

দ্বিতীয় স্তবক।

—*⁘—*⁘—

আসন।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—"স্থিরসুখাসনং" অর্থাৎ শরীর না টলে, না পড়ে, বেদনা প্রাপ্ত না হয়, চিত্তের কোনরূপ উদ্বেগ না জন্মে, এইরূপ ভাবে উপবেশন করার নাম আসন।

" ততো দ্বন্দ্বানভিঘ্যাতঃ।"

পাতঞ্জল।

আসনাভ্যাস দ্বারা সর্ব্ববিধ দ্বন্দ্ব নিবৃত্তি হয়—অর্থাৎ আসন সিদ্ধ হইলে শীত গ্রীষ্ম, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, রাগ ও দ্বেষ প্রভৃতি দ্বন্দ্ব সকল যোগ সিদ্ধির ব্যাঘাত করিতে পারে না।

এই অসীম অনন্ত সংসারে আসন যে কত প্রকার আছে, তাহার ইয়ত্তা করা যাইতে পারে না। ইহ সংসারে যত প্রকার জীব জন্তু আছে, আসনও তত প্রকার আছে। সেই সমস্ত আসনের প্রভেদ কেবল একমাত্র মহৈশ্বর্য্য সম্পন্ন ভগবান মহেশ্বরই বিজ্ঞাত আছেন। তাই গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

আসনানি চ তাবন্তি যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
এতেষামখিলান্ ভেদান্ বিজানাতি মহেশ্বঃ॥

যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ বলেন,—

চতুরশীতিলক্ষানাং একৈকং সমুদাহৃতং।
ততঃ শীর্ষেণ পীঠানাং ষোড়শোনং শতং কৃতং॥

শাস্ত্রকারগণ চতুরশীতি লক্ষ (চৌরাশিলক্ষ) প্রকার জীব স্বীকার করেন, এই জন্য আসনও চতুরশীতিলক্ষ প্রকার নির্দ্দিষ্ট করিয়াছেন। তন্মধ্যে চৌরাশি প্রকার আসন শীর্ষস্থানীয়—অর্থাৎ শ্রেষ্ঠ।

শিব সংহিতা নামক গ্রন্থে মহেশ্বর স্বয়ং বলিয়াছেন,—

চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানা বিধানি চ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় ময়োক্তানি ব্রবীম্যহং॥
সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রঞ্চ স্বস্তিকং॥

আমি (মহেশ্বর) অপরাপর তন্ত্রে পৃথক্ পৃথক্ চতুরশীতি প্রকার আসন বলিয়াছি, তন্মধ্যে এখানে কেবল প্রধান চারিটী মাত্র আসন বলিতেছি। যথা,—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন।

সিদ্ধাসন।

যোনিং সংপীড্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ।
মেঢ্রোপরি পাদমূলং বিন্যসেৎ যোগবিৎ সদা॥
দৃষ্ট্যা নিরীক্ষ্য ভ্রূমধ্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ।
বিশেদ বক্রকায়শ্চ রহস্যুদ্বেগবর্জ্জিতঃ॥

এতৎ সিদ্ধাসনং জ্ঞেয়ং সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কং।
যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তি মাপ্নুয়াৎ ॥
শিবসংহিতা।

যোগতত্ত্বজ্ঞ সাধক বাম পদের মূলদেশ দ্বারা যোনি (লিঙ্গ ও গুহ্যদেশের মধ্যস্থল) নিপীড়িত করত দক্ষিণ পদের গুল্ফ (যাহাতে লিঙ্গদ্বার রুদ্ধ হয় এরূপ ভাবে) উপস্থের উপরি বিন্যস্ত করিবেন এবং সংযতেন্দ্রিয় ও নিশ্চলকায় হইয়া ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি স্থির রাখিবেন। বিশেষতঃ নির্জ্জনে উদ্বেগ শূন্য হইয়া এরূপ ভাবে বসিতে হইবে যে, যেন দেহের কোন অংশ বক্রভাবাপন্ন না হয়। এই প্রকার উপবেশনকে সিদ্ধাসন বলে। অনেক সিদ্ধ-পুরুষ এই আসন দ্বারাই সিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছেন। এই আসনে বসিয়া যোগাভ্যাস করিলে শীঘ্র যোগের নিষ্পত্তি অবস্থা লাভ করা যায়।

গোরক্ষ সংহিতাতে বলিয়াছেন,—

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূল ঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসেৎ।
মেঢ্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে ধৃত্বা সমং বিগ্রহং ॥
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরন্তরং
চৈতন্যাখ্যকপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥

যোনি স্থানকে পদের মূলদেশ সংযোজিত করিয়া এক চরণ মেঢ্রদেশে দৃঢ়রূপে আবদ্ধ করিবে এবং হৃদয়ে চিবুক বিন্যস্ত করিয়া দেহটীকে সমভাবে সংস্থাপন করত ইন্দ্রিয়গণকে বিষয় হইতে সংযত

করিয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশে দৃষ্টি স্থাপন পূর্ব্বক নিশ্চলভাবে উপবেশন করাকে সিদ্ধাসন বলে।

পদ্মাসন।

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা।
দক্ষোরূপরি তথৈব বন্ধনবিধিং কৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ং ॥
তৎপৃষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-
দেতদ্ব্যাধি কারনাশনকরং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥

গোরক্ষ সং—

বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম চরণ সংস্থাপন করত উভয় হস্ত দ্বারা পৃষ্ঠদিক দিয়া বাম হস্ত দ্বারা বাম পদাঙ্গুষ্ঠ দক্ষিণ হস্তদারা দক্ষিণ পদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে এবং হৃদয়দেশে চিবুক বিন্যস্ত করত নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি স্থাপনপূর্ব্বক উপবেশন করিবে। এইরূপ উপবেশনের নাম পদ্মাসন। এই পদ্মাসন ব্যাধি ও বিকার নাশ করে।

শিবসংহিতা গ্রন্থে বলিয়াছেন,—

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা উরু সংস্থৌ প্রযত্নতঃ।
উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা তু তাদৃশৌ ॥
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্দৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া।
উত্তোল্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥
যথাশক্ত্যা সমাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
যথা শক্ত্যা ততঃ পশ্চাৎ রেচয়ে দরি রোধতঃ।
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধি বিনাশনং ॥

বাম উরুর উপরি দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরি বাম চরণ উত্তানভাবে যত্নপূর্ব্বক রাখিয়া হস্ততলদ্বয় ও উরুদ্বয় মধ্যে ঐরূপ উত্তানভাবে স্থাপন করিবে। তৎপর নাসাগ্রে দৃষ্টি সংস্থাপনপূর্ব্বক দন্তমূলে জিহ্বা স্থাপন করিবে এবং চিবুক ও বক্ষস্থল উন্নত করিয়া শক্ত্যানুসারে অল্পে অল্পে বায়ু পূরণ করত অবিরোধে যথাশক্তি ধারণ করিয়া পশ্চাৎ যথাশক্তি রেচন করিবে। ইহাকেই সর্ব্বব্যাধি বিনাশক পদ্মাসন বলে।

উগ্রাসন।

প্রসার্য্য চরণদ্বন্দ্বং পরস্পর মসংযুতং।
স্বপাণিভ্যাং দৃঢ়ং ধৃত্বা জানুপরি শিরোন্যসেৎ ॥
আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনং।
দেহাবসাদহরণং পশ্চিমোত্তান সংজ্ঞকং ॥

শিব সং—

সাধক, উপবিষ্ট হইয়া পাদদ্বয় যেন পরস্পর সংলগ্ন না হয়, এইরূপ ভাবে চরণদ্বয়দণ্ডাকারে প্রসারণ করিয়া বাম চরণতলে বামহস্তের অঙ্গুলী এবং দক্ষিণচরণতলে দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুলী স্থাপন করিয়া তদ্দ্বারা পদদ্বয় দৃঢ়রূপে ধারণ করত জানুদ্বয়ের মধ্যে মস্তক স্থাপন করিবে। ইহাকে উগ্রাসন বলে। অনেকে ইহাকে পশ্চিমোত্তান আসনও বলিয়া থাকেন। এই উগ্রাসন বা পশ্চিমোত্তান আসন দ্বারা উদরানল প্রদীপ্ত হয় এবং দৈহিক অবসাদও বিদূরিত হইয়া থাকে।

স্বস্তিকাসন।

জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্ কৃত্বা পাদতলে উভে।
সমকায় সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে॥
অনেন বিধিনা যোগী মারুতং সাধয়েৎ সুধীঃ।
দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্য বায়ুশ্চ সিধ্যতি॥

শিব সং—

সাধক উভয় জানুদেশ ও উভয় উরুদেশের মধ্যভাগে উভয় পদতল রাখিয়া সরলদেহে সুখে উপবিষ্ট হইবেন। যোগিগণ ইহাকেই স্বস্তিকাসন বলিয়া থাকেন্। যে সুবুদ্ধি যোগী এই আসনে সমাসীন হইয়া যথাবিধানে বায়ু সাধন করেন, তাঁহার দেহ কোন প্রকার ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হয় না এবং আশু তাঁহার বায়ু সিদ্ধ হয়।

মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—

সীবন্যাঃ বামতঃ পার্শ্বে গুল্ফৌ নিক্ষিপ্য পাদয়োঃ।
মধ্যে দক্ষিণ গুল্ফস্তু দক্ষিণে সব্যগুল্ফকং।
এতচ্চ স্বস্তিকং প্রোক্তং সর্ব্বপাপপ্রণাশনং॥

সীবনীর বামদিকে দক্ষিণ গুল্ফ, এবং দক্ষিণ দিকে বাম গুল্ফ থাকে, এইরূপে উভয় চরণের গুল্ফ স্থাপন করত উপবেশন করাকে স্বস্তিকাসন বলে। এই স্বস্তিকাসন সর্ব্ববিধ পাপ নাশ করে।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্যের মতে—"স্বস্তিক, গোমুখ, পদ্ম, বীর, সিংহ, ভদ্র, মুক্ত, ময়ূর" এই অষ্ট প্রকার আসন শ্রেষ্ঠ।

গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

আসনেভ্যঃ সমস্তেভ্যো দ্বয়মেতদুদাহৃতং।
একং সিদ্ধাসনং প্রোক্তং দ্বিতীয়ং কমলাসনং॥

সমস্ত আসনের মধ্যে দুইটী আসন বলিব; একটী সিদ্ধাসন এবং দ্বিতীয় পদ্মাসন।

অন্যান্য সংহিতায় বত্রিশ প্রকার আসন নির্দ্দেশ করিয়াছেন। যথা,—সিদ্ধ, পদ্ম, ভদ্র, মুক্ত, বজ্র, স্বস্তিক, সিংহ, গোমুখ, বীর, ধনু, মৃত, গুপ্ত, মৎস্য, মৎস্যেন্দ্র, গোরক্ষ, পশ্চিমোত্তান, উৎকর্ষ, সঙ্কট, ময়ূর, কুক্কুট, কূর্ম্ম, উত্তানকূর্ম্ম, মণ্ডূক, উত্তানমণ্ডূক, বৃক্ষ, গরুড়, বৃষ, শলভ, মকর, উষ্ট্র, ভুজঙ্গ ও যোগাসন। নিম্নে এই সকল আসনের মধ্যে পূর্ব্ববর্ণিত আসন ব্যতীত অন্যান্য আসনের বিষয় বলা যাইতেছে।

ভদ্রাসন।

গুল্ফে চ বৃষণস্যাধো ব্যৎক্রমেণ সমাহিতঃ।
পাদাঙ্গুষ্ঠে করাভ্যাঞ্চ ধৃত্বা চ পৃষ্ঠদেশতঃ॥
জালন্ধরং সমাসাদ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধি বিনাশনং॥

ঘেরণ্ড সং—

কোষের নিম্নে গুল্ফদ্বয় বিপরীতভাবে রাখিয়া পৃষ্ঠদেশ দিয়া

হস্তযুগল প্রসারিত করত চরণদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ধারণপূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধ * করিয়া নাসাগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহাই ভদ্রাসন নামে অভিহিত হইয়াছে। এই আসন অভ্যাস দ্বারা সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ প্রাপ্ত হয়।

মুক্তাসন।

পায়ুমূলে বামগুল্‌ফং দক্ষগুল্‌ফং তথোপরি।
শিরোগ্রীবাসমং কায়ং মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদং॥
ঘেরণ্ড সং—

পায়ুমূলে বামগুল্‌ফ বিন্যাস করতঃ তদুপরি দক্ষিণ গুল্‌ফ স্থাপন করিবে এবং মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সরলদেহে উপবেশন করিবে। ইহাকেই মুক্তাসন কহে; এই মুক্তাসন সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদ।

বজ্রাসন।

জঙ্ঘাভ্যাং বজ্রবৎ কৃত্বা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ।
বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং॥ ঐ

জঙ্ঘাদ্বয় বজ্রাকার করিয়া দুই দিকে চরণ দ্বয় বিন্যস্ত করিলেই বজ্রাসন হইয়া থাকে। এই আসন যোগিদিগের সিদ্ধপ্রদ।

সিংহাসন।

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণোর্দ্ধতাং গতঃ।
চিতিমূলৌ ভূমিসংস্থ কৃত্বা চ জান্বোরুপরি॥

* মুদ্রা প্রকরণে জালন্ধর বন্ধ দ্রষ্টব্য।

ব্যাত্তবক্ত্রো জলন্ধ্রঞ্চ নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধি-বিনাশকং ॥

ঘেরণ্ড সং—

অণ্ডকোষের নীচে গুল্‌ফ দ্বয়কে উল্টাভাবে স্থাপন করত ঊর্দ্ধদিকে বহিষ্কৃত করিয়া উভয় জানু মৃত্তিকাতে বিন্যস্ত করিবে এবং ব্যাত্তানন—অর্থাৎ মুখ ব্যাদন পূর্ব্বক জালন্ধরবন্ধ আশ্রয় করত নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে। ইহাকেই সিংহাসন বলে। এই আসন সর্ব্বপ্রকার ব্যধি বিনাশক।

গোমুখাসন।

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ।
স্থিরকায়ং সমাসাদ্য গোমুখং গোমুখাকৃতিঃ ॥ ঐ

মৃত্তিকাতে পদযুগল সংস্থাপন করত পৃষ্ঠের উভয় পার্শ্বে নিবেশ করিবে এবং সরলভাবে গোমুখের ন্যায় উন্নত মুখ হইয়া উপবিষ্ট হইবে।

হঠযোগপ্রদীপিকারমতে গোমুখাসন যথা—

সব্যে দক্ষিণগুল্‌ফ পৃষ্ঠপার্শ্বে নিযোজয়েৎ।
দক্ষিণেঽপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতিঃ ॥ (১)

(১) টিকা। সব্যে বামে পৃষ্ঠস্য পার্শ্বে সম্প্রদায়াৎ কটেরধোভাগে দক্ষিণং গুল্‌ফং নিতরাং যোজয়েৎ। গোমুখস্যাকৃতির্যস্য তত্তাদৃশং গোমুখঃসংজ্ঞকাসনং ভবেৎ।

কটির অধোভাগে বামপৃষ্ঠপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্‌ফ এবং দক্ষিণ পৃষ্ঠ পার্শ্বে বামগুল্‌ফ বিন্যস্ত করিয়া (গোমুখের ন্যায় উন্নত মুখ হইয়া) উপবিষ্ট হইবে। এই প্রকারে উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয় এই নিমিত্ত ইহাকে গোমুখাসন নামে অভিহিত করা হইয়াছে।

বীরাসন।

একপাদমথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুসংস্থিতং।
ইতরস্মিংস্তথা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতং॥

ঘেরণ্ড সং—

এক চরণ একটি উরুর উপর স্থাপন করত বাম চরণ পশ্চাদ্দিকে রাখিলেই বীরাসন সাধিত হয়।

হঠযোগ প্রদীপিকামতে বীরাসন যথা,—

একং পাদং তথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুণি স্থিতং।
ইতরস্মিংস্তথা চোরুং বীরাসনমিতীরিতং॥ (১)

দক্ষিণ চরণ বাম উরুর উপর এবং বাম চরণ দক্ষিণ উরুর উপর সংস্থাপন করত উপবেশন করার নাম বীরাসন।

ধনুরাসন।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মং।

(১) টীকা। একং দক্ষিণং পাদং। তথা পাদপূরণে। একস্মিন্ বামোরুনি স্থিতং বিন্যসেৎ। ইতরস্মিন্ বামপাদে উরুং দক্ষিণং বিন্যসেৎ। তদ্বীরাসনমিতীরিতং কথিতং।

কৃত্বা ধনুস্তুল্য পারিবর্ত্তিতাঙ্গং
নিগদ্য যোগী ধনুরাসনং তৎ ॥

ভূমিতে দণ্ডাকারে সমানভাবে পদযুগল প্রসারিত করিয়া পৃষ্ঠ-দেশ দিয়া উভয় হস্তদ্বারা ঐ পদদ্বয় ধারণ করিবে এবং দেহ ধনুর ন্যায় বক্রীকৃত করিয়া রাখিবে। ইহাকেই যোগিগণ ধনুরাসন বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন।

হঠযোগপ্রদীপিকামতে ধনুরাসন যথা,—

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি।
ধনুরাকর্ষণং কুর্য্যাদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥

প্রসারিত উভয় হস্ত দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠযুগল ধারণ করত কর্ণ পর্য্যন্ত ধনুর ন্যায় আকর্ষণ করিবে। ইহাকেই ধনুরাসন কহে।

মৃতাসন।

উত্তানশবদ্ভূমৌ শয়ানন্তু শবাসনং।
শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকং ॥

ঘেরণ্ড সং—

শবের ন্যায় মৃত্তিকাতে চিত হইয়া শয়ন করিলেই শবাসন সাধিত হয়। এই শবাসন শ্রম দূর করে এবং চিত্তবিশ্রামের হেতু বলিয়া কথিত।

গুপ্তাসন।

জানুনোরন্তরে পাদৌ কৃত্বা পাদৌ চ গোপয়েৎ।
পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিদুঃ ॥ ঐ

হাটুদ্বয়ের মধ্যস্থলে পদদ্বয় গুপ্তভাবে রাখিয়া ঐ পদদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ স্থাপন করিলেই গুপ্তাসন হইয়া থাকে।

মৎস্যাসন।

মুক্তপদ্মাসনং কৃত্বা উত্তানশয়নঞ্চরেৎ।
কূর্পরাভ্যাং শিরোবেষ্ট্য মৎস্যাসনন্তু রোগহা॥

ঘেরণ্ড সং —

মুক্ত পদ্মাসন বিন্যাস করত কনুইদ্বয় দ্বারা শিরোদেশ বেষ্টন করিয়া উত্তানভাবে (চিত হইয়া) শয়ন করিলেই মৎস্যাসন সাধিত হয়। এই মৎস্যাসন নিখিল রোগ বিনষ্ট করে।

মৎস্যেন্দ্রাসন।

উদরং পশ্চিমাভ্যাসং কৃত্বা তিষ্ঠ ত যত্নতঃ।
নম্রাঙ্গবামপাদং হি দক্ষজানূপরি ন্যসেৎ॥
যাম্যং কূর্পরঞ্চ যাম্য করে চ বক্ত্রকং।
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে গতাং দৃষ্টিং পীঠং মৎস্যেন্দ্রমুচ্যতে॥

ঘেরণ্ড সং —

উদরদেশ ঋজুভাবে রাখিয়া যত্ন সহকারে অবস্থান করতঃ বামপদ নত করিয়া দক্ষিণ জানুর উপর রাখিবে এবং তদুপরি দক্ষিণ কনুই স্থাপন করত দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ভ্রুদ্বয়ের মধ্য দিয়া দৃষ্টি করিবে। ইহাকেই মৎস্যেন্দ্রাসন কহে।

হঠযোগপ্রদীপিকামতে মৎস্যেন্দ্রাসন যথা,—

বামোরুমূলার্পিতদক্ষপাদং।
জানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাদং।
প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্ত্তিতাঙ্গ।
শ্রীমৎস্যনাথোদিতমাসনং স্যাৎ॥ (১)

বাম উরুমূলে দক্ষিণ পদ সংস্থাপন করত পৃষ্ঠ পরিবেষ্টিত দক্ষিণ হস্ত দ্বারা ঐ দক্ষিণ চরণ ধারণ করিবে। তৎপরে দক্ষিণপদের বহিঃ প্রদেশবেষ্টিত বামপদ পৃষ্ঠোপরিবেষ্টিত বামহস্ত দ্বারা ধারণ করত পরিবর্ত্তিতাঙ্গ অর্থাৎ বামভাগে বা দক্ষিণভাগে মুখ পরিবর্ত্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে। শ্রীমৎস্যেন্দ্রনাথ এই আসন বলিয়াছেন, এই জন্য ইহাকে মৎস্যেন্দ্রাসন বলে।

গোরক্ষাসন।

জান্বূর্ব্বোরন্তরে পাদৌ উত্তানাব্যক্ত সংস্থিতৌ।
গুল্ফৌ চাচ্ছাদ্য হস্তাভ্যামুত্তানাভ্যাং প্রযত্নতঃ॥
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
গোরক্ষাসন মিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারকং॥

ঘেরণ্ড সং—

(১) টীকা।—দক্ষোরুমূলার্পিতবামপাদং পৃষ্ঠতোগত দক্ষিণ পাণিনা প্রগৃহ্য বামজানোর্বহির্বেষ্টিতদক্ষপাদং দক্ষিণপাদজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাণিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেন বামভাগেন বা পৃষ্ঠতো মুখং যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতাঙ্গাভ্যাসেৎ।

জানুদ্বয় ও উরুর মধ্যে পদদ্বয় উত্তান (চিত) করিয়া গুপ্তভাবে সংস্থাপন করত হস্তযুগল দ্বারা গুল্‌ফদ্বয় সমাবৃত করিবে। তৎপর কণ্ঠ সঙ্কোচন পূর্ব্বক নাসাগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিতে হইবে। ইহাই গোরক্ষাসন বলিয়া কথিত। ইহা যোগীদিগের সিদ্ধির কারণ জানিবে।

পশ্চিমোত্তানাসন।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
সংন্যস্তভালশ্চিতযুগ্ম মধ্যে।
যত্নে পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং
যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাহুঃ॥

ঘেরণ্ড সং—

পদযুগল মৃত্তিকাতে দণ্ডাকারে সরলভাবে প্রসারিত করিয়া যত্ন পূর্ব্বক হস্তদ্বয়দ্বারা উভয় চরণ ধারণ করত করযুগলের মধ্যে মস্তক বিন্যস্ত করিবে। ইহাকেই পশ্চিমোত্তান আসন বলে।

উৎকটাসন।

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্‌ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনং॥

ঘেরণ্ড সং—

পাদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা ভূমিতল স্পর্শ করিয়া গুল্‌ফদ্বয়কে নিরালম্ব-ভাবে শূন্যমার্গে উত্তোলিত করত অবস্থিতি করিবে এবং ঐ গুল্‌ফ-

দ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ স্থাপন করিবে। ইহাকেই উৎকটাসন, বলিয়া জানিবে।

শঙ্কটাসন।

বামপাদং চিতের্মূলং সংন্যস্য ধরণীতলে।
পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্টয়েদ্বামপাদকং।
জানুযুগ্মে করযুগ্মমেতৎ শঙ্কটমাসনং॥

ঘেরণ্ড সং—

বামপাদ ও বাম হাঁটু ভূতলে স্থাপন পূর্ব্বক দক্ষিণ পদদ্বারা বামপদ পরিবেষ্টিত করিয়া জানুদ্বয়ের উপর হস্তদ্বয় রাখিবে। ইহাই সঙ্কটাসন বলিয়া কথিত হইয়াছে।

ময়ূরাসন।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং
তৎকূর্পরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বং।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ খে
ময়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠং॥

ঘেরণ্ড সং—

উভয় করতল দ্বারা ভুতল আশ্রয় করত কূর্পর (কনুই) দ্বয়ের উপরি ভাগে নাভির দুই পার্শ্ব স্থাপন করিয়া মুক্ত পদ্মাসনবৎ পদদ্বয় পশ্চাদিকে উর্দ্ধে সমুত্তোলন করিবে এবং দণ্ডবৎ ঋজুভাবে নভোমার্গে উৎপাতিত করিতে হইবে। ইহাকেই ময়ূরাসন বলিয়া অভিহিত করা হইয়াছে।

কুক্কুটাসন।

পদ্মাসনং সমাসাদ্য জান্বূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
কূর্পরাভ্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুক্কুটাসনং॥

ঘেরণ্ড সং—

মঞ্চস্থ হইয়া মুক্তপদ্মাসন করত জানুদ্বয়ের ও উরুদ্বয়ের মধ্য ভাগে হস্তদ্বয় সংস্থাপিত করিয়া কনুই দ্বয় দ্বারা উপবিষ্ট হইবে। ইহাকেই কুক্কুটাসন কহে।

হঠযোগ প্রদীপিকার মতে কুক্কুটাসন যথা,—

পদ্মাসনন্তু সংস্থাপ্য জান্বূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুক্কুটাসনং॥ (১)

উত্তানচরণ দ্বয় উভয় উরুর উপরে সংস্থাপিত করত পদ্মাসনের ন্যায় আসন বদ্ধ করিয়া উভয় উরু ও উভয় জানুর মধ্যে করদ্বয় প্রবেশিত করাইয়া সেই হস্তদ্বয় মৃত্তিকাতে স্থাপন করিবে তৎপরে মৃত্তিকাস্থিত সেই হস্তদ্বয়ের উপর নির্ভর করিয়া শূন্যে অবস্থিতি করিবে। ইহাই কুক্কুটাসন বলিয়া অভিহিত হয়।

---

(১) টীকা। পদ্মাসনং তু উর্বোরুপরি উত্তান চরণস্থাপনরূপং সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। জানুপদেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশঃ। তচ্চ উরুশ্চ জানূরুভয়োরন্তরে মধ্যে করৌ নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য করাবিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। ব্যোমস্থং খস্থং পদ্মাসনসদৃশং যত্তৎ কুক্কুটাসনং।

কূর্ম্মাসন।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতৌ।
ঋজুকায় শিরোগ্রীবং কূর্ম্মাসনমিতীরিতং॥

ঘেরণ্ড সং—

অণ্ডকোষের অধোভাগে গুল্ফদ্বয় বিপরীত ভাবে রাখিয়া মস্তক, গ্রীবা ও দেহ সরল করিয়া উপবেশন করিবে। ইহাকেই কূর্ম্মাসন কহে।

উত্তান কূর্ম্মাসন।

কুক্কুটাসনবন্ধস্থং করাভ্যাং ধৃতকন্ধরং।
পীঠং কূর্ম্মবদুত্তানমেতদুত্তান কূর্ম্মকং॥

ঘেরণ্ড সং—

কুক্কুটাসন বন্ধ করত হস্তদ্বয় দ্বারা গ্রীবাদেশ ধারণ করিয়া কূর্ম্মের ন্যায় উত্তানভাবে অধিষ্ঠিত হইবে। ইহাকেই উত্তান কূর্ম্মাসন কহে।

মণ্ডুকাসন।

পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বে চ সংস্পৃশেৎ।
জানুযুগ্মং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডুকাসনং॥

ঘেরণ্ড সং—

পৃষ্ঠদেশে উভয় চরণতল লইয়া ঐ পদদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠদ্বয় সংলগ্ন করিবে এবং জানুদ্বয় সম্মুখের দিকে রাখিবে। ইহাই মণ্ডুকাসন বলিয়া অভিহিত।

উত্তানমণ্ডূকাসন।

মণ্ডূকাসন মধ্যস্থং কূর্পরাভ্যাং ধৃতং শিরঃ।
এতদ্ভেকবদুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডূকং॥

ঘেরণ্ড সং—

মণ্ডূকাসনে উপবিষ্ট হইয়া কনুই দ্বয় দ্বারা শিরোদেশ ধারণ করত ভেকের ন্যায় উত্তানভাবে অবস্থিতি করিলেই উত্তান মণ্ডূকাসন হয়।

বৃক্ষাসন।

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু।
তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্ভূমৌ বৃক্ষাসন মিদং বিদুঃ॥

ঘেরণ্ড সং—

বাম উরুর মূলদেশে দক্ষিণ চরণ স্থাপন পূর্ব্বক বৃক্ষের ন্যায় সরলভাবে ভূতলে অবস্থিত হইলেই বৃক্ষাসন সিদ্ধ হয়।

গরুড়াসন।

জঙ্ঘোরুভ্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা॥
জানুপরি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে॥

ঘেরণ্ড সং—

উভয় উরু ও জঙ্ঘাদ্বয় দ্বারা ভূমিতল আক্রমণ পূর্ব্বক হাঁটু দ্বয় দ্বারা দেহ স্থিরভাবে রাখিয়া জানুযুগলের উপরি হস্তযুগল সংস্থাপিত করিবে। ইহাকেই গরুড়াসন কহে।

বৃষাসন।

যাম্যগুল্‌ফে পায়ুমূলং বামভাগে পদেতরং।
বিপরীতং স্পৃশেদ্ভূমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ॥

ঘেরণ্ড সং—

দক্ষিণগুল্‌ফের উপরিভাগে গুহ্যস্থাপন পূর্ব্বক তাহার বামদিকে বামপদ বিপরীত ভাবে (উল্টাইয়া) ধারণ করিয়া মৃত্তিকা স্পর্শ করিবে। ইহাকেই বৃষাসন বলে।

শলভাসন।

অধাস্যঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে
ভূমিমবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং।
পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোর্দ্ধং।
বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রাঃ॥

ঘেরণ্ড সং—

অধোমুখে শয়ন করিয়া বক্ষঃস্থলে করদ্বয় সংস্থাপন পূর্ব্বক উভয় করতল দ্বারা ভূমিতল স্পর্শ করত পাদদ্বয় শূন্যে বিতস্তি প্রমাণ (দ্বাদশাঙ্গুলী পরিমাণ) উর্দ্ধে রাখিবে। মুনীন্দ্রগণ ইহাকেই শলভাসন বলিয়া থাকেন।

মকরাসন।

অধাস্যঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়
ভূমৌ চ পাদৌ চ প্রসার্য্যমাণৌ।

শিরশ্চ ধৃত্বা করদণ্ডযুগ্মে
দেহাগ্নিকারং মকরাসনং তৎ।

ঘেরণ্ড সং—

অধোমুখে শয়ন করত ভূমিতে বক্ষঃস্থল স্থাপিত করিয়া পদ-যুগল প্রসারিত করত করদ্বয় দ্বারা শিরোদেশ ধারণ করিলেই মকরাসন হয়। এই আসন অভ্যাস দ্বারা দৈহিক তেজ বৃদ্ধি পায়।

উষ্ট্রাসন।

অধাস্যঃ শেতে পদযুগ্মব্যস্তং
পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধৃতং করাভ্যাং।
আকুঞ্চয়েৎ সম্যগুদরাস্যগাঢ়ং
ঔষ্ট্রঞ্চ পীঠং যোগিনো বদন্তি॥

ঘেরণ্ড সং—

অধোমুখে শয়ন করত পদদ্বয় উল্টাইয়া পৃষ্ঠের দিকে আনিবে। তৎপর হস্তযুগল দ্বারা উক্ত পদদ্বয় ধারণ করিয়া মুখ ও উদর দৃঢ়রূপে সঙ্কুচিত করিবে। ইহাকেই যোগিগণ উষ্ট্রাসন বলিয়া অভিহিত করেন।

ভুজঙ্গাসন।

অঙ্গুষ্ঠনাভিপর্য্যন্তমধোভূমৌ বিনির্ন্যসেৎ।
করতলাভ্যাং ধরাং ধৃত্বা ঊর্দ্ধশীর্ষঃ ফণীব হি॥

দেহাগ্নি বর্দ্ধতে নিত্যং সর্ব্বরোগবিনাশনং।
জাগর্ত্তি ভুজগী দেবী সাধনাৎ ভুজঙ্গাসনং॥

ঘেরণ্ড সং—

নাভি হইতে পদাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত শরীরের অধোভাগ মৃত্তিকাতে সংস্থাপিত করত করতলদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকা আশ্রয় পূর্ব্বক সর্পের ন্যায় মস্তক ঊর্দ্ধভাগে সমুত্তোলন করিবে। ইহাকেই ভুজঙ্গাসন কহে। ইহা দ্বারা দেহস্থ অগ্নি দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ পায়। এই ভুজঙ্গাসন অভ্যাস দ্বারা কুণ্ডলিনী শক্তি-জাগরিতা হন।

যোগাসন।

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা সংস্থাপ্য জান্বোরুপরি।
আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানাং করযুগ্মকং
পূরকৈর্ব্বায়ুমাকৃষ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে॥

ঘেরণ্ড সং—

পদদ্বয় চিত করিয়া জানুদ্বয়ের উপর সংস্থাপিত করত করযুগল চিতভাবে আসনের উপর রাখিবে। তৎপরে পূরক দ্বারা বায়ু সমাকর্ষণ করিয়া নাসিকাগ্রভাগ অবলোকন করিবে। যোগীদিগের যোগ সাধন বিষয়ে ইহাই যোগাসন বলিয়া কথিত॥

তৃতীয় স্তবক।

—⁘⁕⁘—⁘⁕—

প্রাণায়াম।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

"তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতি-
বিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।"

অর্থাৎ শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি বিচ্ছিন্ন করিয়া যোগের নিয়মে বিধৃত করার নাম প্রাণায়াম।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—

"প্রাণাপান সমাযোগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ।
প্রাণায়াম ইতি প্রোক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ॥"

প্রাণ ও অপান বায়ুর পরস্পর সম্মিলনকেই প্রাণায়াম বলে। রেচক পূরক ও কুম্ভক এই তিন প্রকার কার্য্য সম্পন্ন করাকেও প্রাণায়াম কহে।

প্রাণায়াম বৃত্তিভেদে তিন প্রকার। যথা,—বাহ্যবৃত্তি, অভ্যন্তর বৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি।

বাহ্যবৃত্তি। রেচকের নাম বাহ্যবৃত্তি;—অর্থাৎ শ্বাস ত্যাগ করা গ্রহণ না করা।

অভ্যন্তর বৃত্তি। পূরকের নাম অভ্যন্তর বৃত্তি;—অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণ করিয়া ত্যাগ না করা।

স্তম্ভবৃত্তি।—কুম্ভকের নাম স্তম্ভবৃত্তি;—অর্থাৎ প্রপূরিত বায়ুকে রুদ্ধ করিয়া রাখা।

উক্ত প্রাণায়াম অবার দুই প্রকার;—দীর্ঘ ও সূক্ষ্ম। দীর্ঘ বা সূক্ষ্ম জানিবার উপায় স্থান, কাল ও সংখ্যা। শরীর মধ্যে বায়ু পূরণকালে আপাদ মস্তক যদি চিন্ চিন্ করে তবেই তাহাকে দীর্ঘ বলিয়া জানিবে। আর যদি চিন্ চিন্ না করে তবে সূক্ষ্ম বলিয়া বুঝিতে হইবে। এই প্রকার জানার নাম স্থান। যদি বেশী সময় ব্যাপিয়া করা হয় তবেই দীর্ঘ, অন্যথা সূক্ষ্ম বলিয়া জানিবে। এইরূপ জানার নাম কাল। আর সংখ্যা দ্বারা অর্থাৎ ১৬।৬৪।৩২ বার প্রভৃতি সংখ্যায় মন্ত্র জপ দ্বারা যে জানা যায়, তাহার নাম সংখ্যা। সংখ্যার বৃদ্ধি করিতে পারিলেই দীর্ঘ এবং সংখ্যার হ্রাস হইলেই সূক্ষ্ম।

যোগিশ্রেষ্ঠ মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলেন, প্রাণায়াম অষ্ট প্রকার। যথা, সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও কেবলী এই অষ্ট প্রকার কুম্ভক।

মহাত্মা ঘেরণ্ডও উক্ত অষ্টবিধ কুম্ভক স্বীকার করিয়াছেন।

সহিত প্রাণায়াম।—যোগি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—"রেচ্য চাপূর্য্য যঃ কুর্য্যাৎ স বৈ সহিত কুম্ভকঃ"—অর্থাৎ শ্বাস ত্যাগ শ্বাস গ্রহণ পূর্ব্বক যে প্রাণায়াম করা যায় তাহার নাম সহিত।

উক্ত সহিত নামক প্রাণায়াম দ্বিবিধ;—সগর্ভ ও নিগর্ভ। বীজমন্ত্র উচ্চারণ পূর্ব্বক যে কুম্ভক করা যায় তাহার নাম সগর্ভ,

এবং বীজমন্ত্র পরিত্যাগ করিয়া যে কুম্ভক করা যায় তাহাকে নিগর্ভ প্রাণায়াম বলে।*

সূর্য্যভেদ প্রাণায়াম।—প্রথমে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা—অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা যথাশক্তি বায়ু আকর্ষণ করিবে। তৎপর ঐ আকৃষ্ট বায়ুকে জলন্ধর মুদ্রা দ্বারা ধারণ করিয়া কুম্ভক করিবে।

"যাবৎ স্বেদং ন কেশাগ্রাৎ তাবৎ কুর্ব্বিন্তু কুম্ভকং"

যে পর্য্যন্ত কেশের অগ্রভাগ হইতে ঘর্ম্ম বহির্গত না হয়, সেই পর্য্যন্ত কুম্ভক করিয়া থাকিবে।

এই কুম্ভক করিবার সময় প্রাণ অপান প্রভৃতি বায়ু সকলকে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা ভেদ করিয়া সমান বায়ুকে নাভিমূল হইতে উদ্ধৃত করিবে। পরে বামনাসাপথে ধৈর্য্যের সহিত ক্রমশঃ অখণ্ড বেগে রেচন করিবে। পুনর্ব্বার দক্ষিণ নাসাতে পূরক, সুষুম্নাতে কুম্ভক ও বামনাসাতে রেচক করিবে। এইরূপ বারম্বার করিতে হইবে।

কুম্ভকঃ সূর্য্যভেদস্তু জরামৃত্যুবিনাশকঃ।
বোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবর্দ্ধয়েৎ॥
গোরক্ষ সং—

সূর্য্যভেদ নামক কুম্ভক দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয় এবং কুণ্ডলিনী শক্তি উদ্‌বোধিত ও দৈহিক অগ্নি বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

* সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ।
সগর্ভো বীজমুচ্চার্য্য নিগর্ভো বীজবর্জ্জিতঃ॥
গোরক্ষ সং—

উজ্জয়ী প্রাণায়াম।—মহাত্মা ঘেরণ্ড বলেন,—উভয় নাসিকাপথ দ্বারা বহির্ব্বায়ু এবং হৃদয় ও গলদেশ দ্বারা অন্তর্ব্বায়ু আকর্ষণ করত মুখমধ্যে কুম্ভক করিয়া ধারণা করিবে। তৎপরে মুখপ্রক্ষালন করিয়া জলন্ধর বন্ধ নামক মুদ্রা করিবে। এই রূপে যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া অবিরোধে বায়ু ধারণ করিবে।

গোরক্ষনাথ বলেন,—এই উজ্জয়ী কুম্ভক করিয়া সর্ব্ববিধ কার্য্য সাধন করিবে। ইহাতে কফরোগ, ক্রুরবায়ু, অজীর্ণ, আমবাত ক্ষয়রোগ, কাশ, জ্বর, প্লীহা, প্রভৃতি জন্মে না এবং জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয়।

শীতলী প্রাণায়াম।—জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া ক্রমশঃ উদরে পূরণ করত কুম্ভক করিবে। এই রূপে ক্ষণমাত্র কুম্ভক করিয়া উভয় নাসা দ্বারা বায়ু রেচন করিবে।

এই শুভজনক শীতলী কুম্ভক সাধন করিলে কদাচ অজীর্ণ ও কফপিত্তাদি রোগ জন্মিতে পারে না।

ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম।—লৌহকারের ভস্ত্রা (ধমকা) যন্ত্র দ্বারা অগ্নি উদ্দীপন জন্য যেরূপ বায়ু আকর্ষণ করে, তদ্রূপ উভয় নাসাপুট দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া ক্রমশঃ উদরে চালিত করিবে। এই প্রকারে বিংশতিবার বায়ু চালনা করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ু ধারণ করিবে। অতঃপর পূর্ব্বোক্ত রূপে—অর্থাৎ ভস্ত্রিকা (জাঁতাকল) দ্বারা যেরূপ বায়ু নিঃসৃত করা যায় সেইরূপে উভয় নাসাবিবর দ্বারা বায়ু রেচন করিবে। সাধক ব্যক্তি বারত্রয় এই রূপ ভস্ত্রিকা কুম্ভক সাধন করিবে।

এই সাধন দ্বারা সাধকের কোন রোগ বা ক্লেশ থাকে এবং সাধক দিন দিন আরোগ্য লাভ করে।

ভ্রামরী প্রাণায়াম।—যোগীব্যক্তি অর্দ্ধরাত্রি সময়ে জন্তুগণের শব্দ রহিত ও যোগসাধনোপযোগী স্থানে গমন করতঃ উভয় কর্ণ হস্তদ্বারা বন্ধ করতঃ পূরক ও কুম্ভক করিবে। এইরূপ করিলে দক্ষিণ কর্ণে দেহাভ্যন্তরস্থ নাদ শব্দ শ্রুত হইতে থাকিবে। প্রথমে ঝিঁঝিঁ পোকার মত শব্দ, তৎপর বংশীশব্দ শ্রুত হইয়া থাকে। তৎপর মেঘগর্জ্জন; ঝর্ঝরী, বাঘের ধ্বনি, ভ্রমর গুঞ্জন, ঘণ্টা, কাংস্য তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ ও আনকদুন্দুভি প্রভৃতি বিবিধ বাদ্যের শব্দ ক্রমশঃ শুনিতে পাওয়া যায়।

মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলেন;—হৃদিস্থিত অনাহত পদ্মের মধ্য হইতে যে শব্দ উত্থাপিত হয়, সেই ধ্বনি (শ্রুতিশব্দ) শ্রুতিগোচর হইবে; পরে যোগীব্যক্তি নেত্র নিমীলিতাবস্থায় অন্তর মধ্যে সেই অনাহত পদ্মস্থ প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিঃ দর্শন করিবে। সেই দীপ কলিকার ন্যায় জ্যোতির্ম্ময় পরব্রহ্মে যোগিজনের মনঃ সংযুক্ত হইয়া ব্রহ্মরূপী বিষ্ণুর পরম পদে লীন হইবে। এইরূপে ভ্রামরী কুম্ভক সিদ্ধ হইলে সমাধি সিদ্ধ হইয়া থাকে।

মূর্চ্ছা প্রাণায়াম।—প্রথমে পূর্ব্বোক্ত রূপে সুখস্বচ্ছন্দে কুম্ভক করিয়া মনকে সমস্ত বৈষয়িক ব্যাপার হইতে নিবৃত্তি করিয়া ভ্রূ-দ্বয়ের মধ্যবর্ত্তি আজ্ঞা নামক চক্রে সংযুক্ত করিয়া পরমাত্মাতে লীন করিবে। আত্মার সহিত মনের সংযোগ বশতঃ পরমানন্দ সমুদ্ভূত হয়। সুতরাং ধীমান্ সাধক যত্ন পূর্ব্বক মূর্চ্ছা নামক কুম্ভক অভ্যাস করিবেন।

কেবলী কুম্ভক।—উভয় নাসাপুট দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কেবলী কুম্ভক করিবে। প্রথম দিন এই কুম্ভক, সাধনে এক অবধি চতুঃষষ্টিবার পর্য্যন্ত 'হংস' বা 'সোহহং' মন্ত্র দ্বারা জপ সংখ্যা রাখিয়া শ্বাসবায়ু ধারণ করিবে। প্রত্যহ এই কেবলী নামক কুম্ভক অষ্ট প্রহরে অষ্টবার করিবে। নিতান্ত অসমর্থ হইলে পাঁচবার করিবে যে প্রকারে তাহা করিতে হইবে, বলা যাইতেছে।

সাধক প্রত্যহ প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে সায়াহ্নে, মধ্যরাত্রিতে এবং রাত্রির চতুর্থ যামে—এই পঞ্চ সময়ে পঞ্চ বার কুম্ভক করিবে। তাহাতে অসমর্থ হইলে কেবল বারত্রয় মাত্র—অর্থাৎ প্রাতঃ, মধ্যাহ্ন ও সায়াহ্ন এই ত্রিসন্ধ্যাকালে তিন বার করিবে। যে পর্য্যন্ত অজপা পরিমাণে (একুশ হাজার ছয়শত বার) কুম্ভক করিতে সমর্থ না হওয়া যায়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত প্রত্যহ পাঁচবার করিয়া কুম্ভক বৃদ্ধি করিবে। যদি পাঁচবার বৃদ্ধি করিতে অক্ষম হয়, তাহা হইলে প্রতিদিন একবারও বৃদ্ধি করিবে।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন ;—ততঃ ক্ষীয়তে প্রকাশাবরণং ;—অর্থাৎ প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে মোহরূপ আবরণ ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া দিব্যজ্ঞান প্রকাশিত হয়।

ভগবান্ মহেশ্বর স্বপ্রণীত শিবসংহিতাতে বলিয়াছেন ;—প্রাণায়াম দ্বারা যোগী পুরুষ অনিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্য লাভ করত পাপ-পুণ্যরূপ সমুদ্র উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিলোক পর্য্যটন করে, বাক্যসিদ্ধি, ইচ্ছাগমন, দূরদৃষ্টি, দূরশ্রবণ, সূক্ষ্মদর্শন ও পরকায় প্রবেশের ক্ষমতা জন্মে।

প্রাণয়াম সিদ্ধির লক্ষণ।

অল্পনিদ্রা পুরীষঞ্চ স্তোকং মূত্রঞ্চ জায়তে।
অরোগিত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ।
স্বেদো লালা কৃমিশ্চৈব সর্ব্বথৈব ন জায়তে॥
শিব সং—

প্রাণায়াম সিদ্ধির লক্ষণ এই যে, তত্ত্বদর্শী যোগীর অল্প নিদ্রা, অল্পমূত্র ও অল্প পুরীষ (বিষ্ঠা) হয়। দৈহিক বা মানসিক কোন রোগ থাকে না, কোন দুঃখ থাকেনা, সর্ব্বদা সন্তোষচিত্ত হয়। যোগিগণের শরীরে ঘর্ম্ম, কৃমি, কফ, লালাদি জন্মে না।

প্রাণায়াম সাধনে প্রথমে সাধকের শরীরে ঘর্ম্ম উদ্ভব হয়। ঘর্ম্ম হইলে সেই ঘর্ম্ম সর্ব্বশরীরে মর্দ্দন করিবে, অন্যথা সমস্ত শরীরের ধাতু বিনষ্ট হয়। দ্বিতীয় কল্পে প্রাণায়ামে দেহে কম্প হয়, তৃতীয় কল্পে দার্দ্দুরীগতি অর্থাৎ মণ্ডূকের ন্যায় গতি হয়;—অর্থাৎ বদ্ধ-পদ্মাসনাস্থিত যোগীকে প্রাণবায়ু প্লুতগতির ন্যায় চালিত করে। তদনন্তর অধিক কাল বায়ু রোধ করিয়া রাখিতে পারিলে ভূমি পরিত্যাগ করিয়া শূন্যে বিচরণ করিতে সক্ষম হয়।

মহাত্মা যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—প্রাণায়ামকালে শরীর হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হইলে তাহা অধম, কম্প হইলে মধ্যম এবং শূন্যে উত্থিত হইলে তাহা উত্তম যোগ বলিয়া কথিত হয়।

হঠযোগ প্রদীপিকাকার বলেন,—প্রাণায়াম অভ্যাস করিবার সময় দুগ্ধ ও ঘৃতমিশ্রিত অন্ন ভোজন করা প্রশস্ত। তৎপর অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইলে ঐরূপ নিয়ম পালন না করিলেও ক্ষতি নাই।

চতুর্থ স্তবক।

প্রত্যাহার।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—"স্বস্ব বিষয় সম্প্রয়োগাভাবে চিত্ত স্বরূপানুকার ইন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহার"—অর্থাৎ প্রত্যেক ইন্দ্রিয় আপন আপন গ্রহীতব্য বিষয় পরিত্যাগ করিয়া অবিকৃতাবস্থায় চিত্তের অনুগত হইয়া থাকে।

বেদান্তসারে বলিয়াছেন,—"স্ব স্ব বিষয়েভ্য ইন্দ্রিয়াকর্ষণং; ইন্দ্রিয়াণাং স্ব স্ব বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহরণং প্রত্যাহারঃ।"

মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—

> ইন্দ্রিয়াণাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ।
> বলাদাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে॥

ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতঃ ভোগ্য বিষয়ের প্রতি প্রধাবিত হইয়া থাকে; সেই বিষয় হইতে তাহাদিগকে প্রতি নিবৃত্ত করাকে প্রত্যাহার কহে।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য আরও বলেন যে,—মনে মনে সন্ধ্যোপাসনা করার নাম প্রত্যাহার। বাহ্যজগতের তাবৎ বিষয় আপন আত্মাতে দর্শন করার নাম প্রত্যাহার। দেহস্থ অষ্টাদশ মর্ম্মস্থান

মধ্যে * যে কোন স্থানে অনুলোম বিলোমে বায়ু ধারণ করিয়া রাখিতে পারার নাম প্রত্যাহার।

গোরক্ষনাথ বলেন,—

চরতাং চক্ষুরাদীনাং বিষয়েভ্যো যথাক্রমং।
যৎ প্রত্যাহরণঞ্চৈব প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে॥

চক্ষু প্রভৃতি ইন্দ্রিয়গণ যথাক্রমে বিষয়ের সহিত বিচরণ করিতেছে। সেই বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গণকে আকর্ষণ করার নাম প্রত্যাহার।

---

* পদাঙ্গুষ্ঠ, গুল্‌ফ, জঙ্ঘার মধ্যস্থান, চিতিমূল, জানুদ্বয়, উরুযুগলের মধ্যস্থল, গুহ্যমূল, দেহমধ্য, লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, কণ্ঠকূপ, তালুমূল, নাসামূল, নেত্রদ্বয়ের মণ্ডল, ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশ, ললাট, ও মূর্দ্ধ। এই অষ্টাদশ মর্ম্ম স্থান।

পঞ্চম স্তবক।

ধারণা।

দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন,—"দেশ বিশেষে অর্থাৎ নাসিকাগ্রে, ভ্রূ-মধ্যে, হৃদ্‌পদ্ম মধ্যে, নাড়ীচক্রে অথবা বহির্জ্জগতে, চন্দ্রে, সূর্য্যে বা কোন প্রতিমূর্ত্তিতে চিত্তকে আবদ্ধ করিয়া রাখার নাম ধারণা।

বেদান্তসারে বলিয়াছেন,—

"অদ্বিতীয় ন্যন্তরিন্দ্রিয় ধারণং ধারণা।"

অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্তুতে অন্তঃকরণের অভিনিবেশের নাম ধারণা।

গোরক্ষনাথ বলেন,—

হৃদয়ে পঞ্চভূতানাং ধারণং যৎ পৃথক্ পৃথক্।
মনসো নিশ্চলত্বেন ধারণেত্যভিধীয়তে॥

মনকে নিশ্চলভাবে রাখিয়া হৃদয়দেশে ক্ষিতি, অপ, তেজঃ মরুৎ ও ব্যোম—এই পঞ্চভূতের পৃথক্ পৃথক্ রূপ ধারণ করাকে ধারণা কহে।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্যও বলেন,—ধারণা পাঁচ প্রকার। ভূমি, জল,

তেজঃ, বায়ু ও আকাশ—এই পঞ্চতত্ত্বে মনকে সন্নিবিষ্ট করিয়া রাখার নাম ধারণা। *

"ধারণা মনসোধৃতিঃ" (গারুড়ে) মনকে কোন বিষয়ে ধরিয়া রাখার নাম ধারণা।

---

* ধারণা পঞ্চধা প্রোক্তাস্তাশ্চ সর্ব্বা পৃথক্ শৃণু।
ভূমিরাপস্তথা তেজো বায়ুরাকাশ এব চ।
এতেষু পঞ্চদেবানাং ধারণা পঞ্চধেষ্যতে॥
যোগিযাজ্ঞবল্ক্য।

ষষ্ঠ স্তবক।

ধ্যান।

যে দেবতার ধ্যান করিতে হয়, সেই দেবতার রূপ, গুণ ও ক্রিয়াবলীকে বিশেষরূপে চিন্তা করার নাম ধ্যান। যোগাদি শাস্ত্রে কথিত আছে যে,—"ব্রহ্মাত্মচিন্তনা ধ্যানং"—অর্থাৎ ব্রহ্মের সহিত আত্মার অভেদ চিন্তাই ধ্যান।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

"তত্র প্রত্যয়ৈকাগ্রতা ধ্যানং।"

ধারণীয় পদার্থে বা ধ্যেয় বস্তুতে প্রত্যয়ের একাগ্রতা—অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির একাগ্রতা জন্মিলে তাহাকে ধ্যান বলে।

বেদান্তসারে উক্ত হইয়াছে,—

"অদ্বিতীয় বস্তুনি বিচ্ছিদ্য বিচ্ছিদ্যান্তরে-
ন্দ্রিয়বৃত্তিপ্রবাহঃ ধ্যানং।"

অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্তুতে অন্তঃকরণের বৃত্তিপ্রবাহকে নিয়োজিত করিয়া রাখাকে ধ্যান বলে।

বস্তুতঃ সাকার ও নিরাকার ভেদে ধ্যান দ্বিবিধ। সাকার ধ্যানে মূর্ত্তি ভাবনা করিতে হয়, আর নিরাকার ধ্যানে কেবল গুণ ও ক্রিয়ার অনুসরণ করিয়া অনুমানাত্মক চিন্তায় প্রবৃত্ত হইতে হয়।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন,—

ধ্যানমাত্মস্বরূপস্য বেদনং মনসা খলু।
সগুণং নির্গুণং তচ্চ সগুণং বহুশঃ স্মৃতং॥

চিত্ত দ্বারা আত্মস্বরূপ চিন্তা করার নাম ধ্যান। সগুণ ও নির্গুণভেদে এই ধ্যান দুই প্রকার। নির্গুণ ধ্যান এক প্রকার; সগুণ ধ্যান বহুপ্রকার কথিত হইয়াছে।

বস্তুতঃ গুণ ও ক্রিয়ার অনুসরণ না করিয়া কেবল নিরবচ্ছিন্ন নিরাকারের ধ্যান করা অমূলক ধ্যান করা মাত্র হয়। কারণ, গুণ, ক্রিয়া ও আকার বর্জ্জিত ধ্যানের কোন মূল্য নাই। ব্রহ্মযাবৎ মায়োপহিত—অর্থাৎ জগৎকারণ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট না হন এবং এই জগৎ দেখিয়া তিনি যথার্থই আছেন, এইরূপ প্রত্যয় না জন্মে, তাবৎ তিনি অস্মদাদির ধ্যেয় হইতে পারেন না। কেননা, তিনি ইন্দ্রিয়াদির অগোচর। জগৎ ব্রহ্মাণ্ড দর্শন করিয়া যে ব্যক্তি পরমাত্মার অস্তিত্ব অনুভব করিতে পারেন, তাঁহার নিকট তিনি প্রকাশিত হন; আর যে ব্যক্তি তাহাতে অসমর্থ হয়, তাহার নিকট তিনি অপর কোন প্রণালীতে উপলব্ধ হইবেন। * সুতরাং নিরাকার ব্রহ্মের ধ্যান করিতে হইলে এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড দর্শন করিয়া "তিনি আছেন" এই প্রকার প্রত্যয় জন্মিলে সেই প্রত্যয়ীভূত জ্ঞান দ্বারা তাঁহাকে ধ্যান করা যাইতে পারে এবং ঐ ধ্যান-নিবিষ্ট চিত্তবৃত্তির অভ্যন্তরে যাহা দৃষ্টিগোচর হইবে, তাহাই তাঁহার মূর্ত্তি বলিয়া

* নৈব বাচা ন মনসা প্রাপ্তুং শক্যো ন চক্ষুসা।
অস্তীতি ব্রুবতোঽন্যত্র কথং তদুপলভ্যতে॥ কঠোপনিষৎ।

পরিগণিত হইবে এবং এইরূপ ধ্যান দ্বারাই নিরাকার ধ্যান সিদ্ধ হইবে।

নিরাকার ধ্যান শিক্ষা করিবার পূর্ব্বে সাকার ধ্যান অভ্যাস করিতে হয়। তদ্ব্যতীত একেবারে নিরাকার ধ্যান অভ্যাস করিতে গেলে চিত্তবিক্ষেপ উপস্থিত হইয়া থাকে। সাকার ধ্যান অভ্যাস না হইলে কখনই নিরাকার ধ্যানে চিত্ত স্থৈর্য্য হইতে পারে না। এই জন্যই মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন ;—

"যথাভিমতধ্যানাদ্বা।"

অর্থাৎ প্রথমতঃ কোন এক মনোজ্ঞ বস্তুতে চিত্ত সমর্পণ করিয়া একাগ্রতা অভ্যাস করিতে হয়। এই নিমিত্তই শাস্ত্রে, শিব, দুর্গা ইত্যাদি দেব দেবীর মধুর মূর্ত্তিতেই মনোনিবেশ করিবার উপদেশ দেওয়া হইয়াছে। (১) ঐ সমস্ত মূর্ত্তিমধ্যে যে মূর্ত্তিতে যাহার চিত্তাকর্ষণ করে, তাহার পক্ষে সেই মূর্ত্তিই ধ্যেয়। সাধক ব্যক্তি ঐরূপ মনোনীত মূর্ত্তিতে চিত্ত সমর্পণ করিয়া, উত্তমরূপে একাগ্রতা শিক্ষা করিলে পর ক্রমশঃ সূক্ষ্ম মূর্ত্তির ধ্যান করিয়া তাহাতে চিত্ত লয় করিতে পারেন। ধ্যেয় পদার্থে চিত্ত লয় করিতে পারিলেই প্রকৃত ধ্যান করা হইল।

---

(১) আত্মনো হৃদয়াম্ভোজে কর্ণিকাকেশরোজ্জ্বলে। প্রফুল্লে, সোমসূর্য্যাগ্নিমণ্ডলৈর্বিরাজিতে॥ স্বেষ্টদেবং ততো ধ্যায়েৎ তত্তদাগমবোধিতং। এবং যদ্বেদনং তর্হি সগুণং ধ্যানমুচ্যতে॥

শিবার্চ্চনচন্দ্রিকা॥

যোগি প্রবর মহাত্মা গোরক্ষ নাথ বলেন,—

স্মৃতৌ সর্ব্বত্র চিন্তায়া ধাতুরেকো হি পঠ্যতে।
যা চিত্তে নিশ্চলা চিন্তা তত্র ধ্যানং প্রচক্ষতে॥

ধ্যৈ ধাতুর অর্থ চিন্তা; সুতরাং বিষয়ান্তর হইতে চিত্তকে আকর্ষণ করিয়া কোন একটি নির্দ্দিষ্ট বিষয় লক্ষ্য করত গভীর চিন্তা করার নাম ধ্যান।

গোরক্ষ নাথ ধ্যানের উক্ত প্রকার লক্ষণ করিয়া পরে বলিয়াছেন যে,—

ধ্যানং বর্ণময়োপেতং মাত্রাবদ্ধং গুণোদয়ং।
দৃশ্যাদৃশ্যৌ হি দ্বিবিধং স্থূলং সূক্ষ্মং পরাৎপরং॥

যোগিগণ বর্ণযুক্ত (উপাধিযুক্ত) মাত্রাবদ্ধ এবং গুণ সম্পন্ন আত্মাকে ধ্যান করিবে। এই ধ্যান দ্বিবিধ;—স্থূল ও সূক্ষ্ম; কোন দৃশ্য বিষয়কে লক্ষ করিয়া যে ধ্যান করা হয়, তাহার নাম স্থূল ধ্যান; আর সূক্ষ্ম নির্গুণ ব্রহ্ম বিষয়ের যে ধ্যান তাহাকে সূক্ষ্ম ধ্যান বলে।

ফল কথা, ষট্‌চক্র ভেদ করিতে না পারিলে নিরাকার ধ্যানে অধিকারী হওয়া যাইতে পারে না। অনধিকারী অবস্থায় কেবল চক্ষু মুদ্রিত করিয়া ধ্যান করা আর না করা সমান কথা। এই হেতু শাস্ত্রমধ্যে প্রথমতঃ সাকার ধ্যান, প্রাণায়াম ও ষট্‌চক্রভেদ ইত্যাদির উপদেশ দেওয়া হইয়াছে।

সপ্তম স্তবক।

সমাধি।

"সমাধির্ব্রহ্মণি স্থিতিঃ।" (গারুড়ে)

পরব্রহ্মে চিত্ত স্থির রাখার নাম সমাধি। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

"তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ।"

অর্থাৎ কেবল সেই পদার্থ (স্বরূপ আত্মা) আছেন, এই প্রকার অভ্যাস জ্ঞান মাত্র থাকিবে, আর কিছু থাকিবে না, চিত্তের ধ্যেয় বস্তুতে যে তন্ময়তা (ধ্যেয় পদার্থে চিত্তের লয় হইয়া যাওয়া) তাহার নাম সমাধি।

দত্তাত্রেয় সংহিতায় বলিয়াছেন,—

"সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মা পরমাত্মনোঃ।"

অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থাকে সমাধি বলে। যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথও বলেন—

উভয়োরাত্মনোরৈক্যং সমাধিশ্চ বিধীয়তে।
যথা সংক্ষীয়তে প্রাণো মনশ্চৈব বিলীয়তে॥

জীবাত্মা ও পরমাত্মা এতদুভয়ের ঐক্যই সমাধি। এই সমাধি অবস্থায়, মনঃ প্রাণ সকলই লয় হইয়া যায়।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্যও বলিয়াছেন ;—

সমাধি সমতাবস্থাঃ জীবাত্মাপরমাত্মনোঃ।
ব্রহ্মণ্যেব স্থিতির্ব্বা সা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ॥

অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থাকে সমাধি বলে। যখন জীবাত্মা প্রত্যগ্‌ভাবে পরমাত্মাতে অবস্থান করে, সেই অবস্থার নাম সমাধি।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন যে, সমাধি দুই প্রকার ;—সম্প্রজ্ঞাত। অসম্প্রজ্ঞাত। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে ধ্যেয় পদার্থের জ্ঞান থাকে, আর অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে সেরূপ কিছুই থাকে না।

সম্প্রজ্ঞাত সমাধিঃ।

এই সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে ধ্যেয় পদার্থ দুই প্রকার ; স্থূল ও সূক্ষ্ম। এই স্থূল ও সূক্ষ্ম আবার দুই প্রকার ;—বাহ্য ও আধ্যাত্মিক। বাহ্যস্থূল—পঞ্চ মহাভূত পদার্থের নাম বাহ্যস্থূল। বাহ্যসূক্ষ্ম পঞ্চতন্মাত্রাতত্ত্বকে বাহ্যসূক্ষ্ম কহে। আধ্যাত্মিক স্থূল। ইন্দ্রিয় সমূহকে আধ্যাত্মিক স্থূল কহে। আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম। অহংতত্ত্ব, মহতত্ত্ব, প্রকৃতি ও আত্মাকে আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম বলে।

স্থূল ও সূক্ষ্ম এবং বাহ্য ও আধ্যাত্মিক ভেদে, যে চতুর্ব্বিধ পদার্থের কথা বলা হইল, তাহা সমস্তই ধ্যেয় পদার্থ বলিয়া অভিহিত হয়। এই চারি প্রকার ধ্যেয় পদার্থের অন্তর্গত যে কোন রূপ পদার্থে ধ্যান সংযোগ কিম্বা গাঢ় চিত্তনিবেশ করিতে পারার নাম সম্প্রজ্ঞাত সমাধি।

মহর্ষি পতঞ্জলি পদার্থ সকলের চতুর্ব্বিধ বিভাগের জন্য সম্প্রজ্ঞাত সমাধির চারি প্রকার অবস্থা নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

"বিতর্কবিচারানন্দাস্মিতানুগমাৎ সম্প্রজ্ঞাতঃ।"

বিতর্ক (বাহ্যিক স্থূল পদার্থের সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া), বিচার (বাহ্যিক সূক্ষ্ম পদার্থে সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া) আনন্দ (আধ্যাত্মিক স্থূল পদার্থের সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া) ও অস্মিতা (আধ্যাত্মিক সূক্ষ্মপদার্থের সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া) এই চারি প্রকার অবস্থা যুক্ত সমাধির নাম সম্প্রজ্ঞাত সমাধি।

উক্ত চারি প্রকার অবস্থার মধ্যে যে কোন রূপ অবস্থায় সমাধি সঙ্ঘটন হউক না কেন, তাহাকেই সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলা যাইবে।

এই সম্প্রজ্ঞাত সমাধির দুই প্রকার ভাব আছে। যথা—ভব প্রত্যয় ও উপায় প্রত্যয়। ভবপ্রত্যয় সমাধির ভাব অবিদ্যামূলক আর উপায় প্রত্যয় সমাধির ভাব বিদ্যামূলক।—অর্থাৎ ভবপ্রত্যয় সমাধিতে সংসারাশক্তি থাকে, আর উপায় প্রত্যয় সমাধিতে সংসারাশক্তি থাকে না। ইহাই মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন,—

"ভবপ্রত্যয়ো বিদেহ প্রকৃতিলয়ানাম্॥"

বিদেহ লয় ও প্রকৃতি লয়—এই দুই প্রকার যোগীর যে সম্প্রজ্ঞাত যোগ তাহা ভবপ্রত্যয়—অর্থাৎ অজ্ঞান মূলক বশতঃ সংসারে আগমনের কারণ মুক্তির কারণ নহে। কেন না, যে যোগী দেহ পাতানন্তর পঞ্চ মহাভূতে কিম্বা সূক্ষ্মতম ইন্দ্রিয়ে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকেন; তাহাকে বিদেহ লয় বলা যায়; আর যে যোগী তন্মাত্রতত্ত্বে অথবা অহং তত্ত্বে কিম্বা মহত্তত্ত্বে বা অব্যক্ত প্রকৃতিতে চিত্তকে লয় করি-

য়াছেন; তাঁহার সেই লয়কে প্রকৃতিলয় বলা যায়। এই উভয় বিধ লয় হওয়াকেই ভবপ্রত্যয় (অবিদ্যামূলক ভাব) বলে ; কেন না তাহাদের চিত্ত পুনর্ব্বার সুষুপ্তি ভঙ্গের পর জাগ্রদবস্থা প্রাপ্তির ন্যায় যথা সময়ে সংসারিক অবস্থা প্রাপ্ত হয় ;—অর্থাৎ সংসার বীজ নষ্ট না হওয়ায় কালক্রমে অঙ্কুরিত হইয়া পুনর্ব্বার সংসারী করিয়া ফেলে। এই জন্য পাতঞ্জল যোগসূত্রে বলিয়াছেন,—

"তা এব সবীজঃ সমাধিঃ।"

অর্থাৎ উক্ত চারি প্রকার সমাধিকে সবীজ সমাধি কহে। যে হেতু উহা বীজের ন্যায় অঙ্কুর জনক।

অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি।

সম্প্রজ্ঞাত সমাধির ন্যায় ইহা অঙ্কুরোৎপাদক নহে। ইহাতে সংসারাগমনের বীজ সংশ্লিষ্ট নাই। উহা নির্বীজ, নিরবলম্ব এবং কৈবল্য বা নির্ব্বান মুক্তির হেতু। যথা—

"বিরামপ্রত্যয়াভ্যাস পূর্ব্বঃ সংস্কারশেষোঽন্যঃ।"

অর্থাৎ মনোবৃত্তির বিরাম বা নিবৃত্তি হইলে যে চিত্তের এক-প্রকার শূন্যভাব উপস্থিত হয় (চিত্তের যখন কোন রূপ অবলম্বন না থাকে) তখন তাহাকে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি কহে।

সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অভ্যাস হইতেই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি উপ-স্থিত হয়। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির কঠোরতর দীর্ঘতা জন্মিলে চিত্ত যখন আর বহির্জ্জগতের সহিত সংস্পর্শ করিতে কহিবে না, কোনরূপ অবলম্বন চাহিবে না, মনোবৃত্তি সকল লয় প্রাপ্ত হইবে, তখনই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি হইবে।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন ;—

"শ্রদ্ধাবীর্য্যস্মৃতিসমাধিপ্রজ্ঞাপূর্ব্বক ইতরেষাম্।"

অর্থাৎ সম্প্রজ্ঞাত সমাধির ন্যায় কোন ইন্দ্রিয়, মহাভূত, তন্মাত্র অথবা প্রকৃতিতে চিত্তার্পণ না করিয়া প্রথম হইতেই আপন আত্মাতে, ইষ্টদেবতাতে কিম্বা পরব্রহ্মে যদি চিত্তলয় অভ্যাস করা যায়, তবে ক্রমে শ্রদ্ধা, বীর্য্য, স্মৃতি, সমাধি ও প্রজ্ঞা আপনা হইতে উপস্থিত হইয়া আত্মসাক্ষাৎকার, ইষ্টদেবতাসাক্ষাৎকার অথবা ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়।

প্রথমে যোগের প্রতি চিত্ত প্রসন্ন হওয়ার নাম—শ্রদ্ধা। শ্রদ্ধা হইতে উৎসাহ জন্মিলে তাহাকে বীর্য্য বলা যায়। বীর্য্য হইতে অনুভূত বিষয়ের অবিস্মরণ হওয়ার নাম—স্মৃতি। ধ্যেয় বিষয়ে ধ্যান-তৎপর হওয়ার নাম—স্মৃতি। স্মৃতি বা ধ্যান গাঢ় হইয়া আসিলেই একাগ্রতা বা সমাধি উৎপন্ন হয়। সমাধি হইতে প্রজ্ঞা—অর্থাৎ জ্ঞাতব্য বিষয়ের সাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে। এই জন্যই মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন ;—

"সমাধিরীশ্বরপ্রণিধানাৎ।"

ঈশ্বরে চিত্তার্পণ করিতে পারিলে অন্য কোনরূপ সাধন না করিলেও একমাত্র ভক্তিবলেই সিদ্ধিলাভ—অর্থাৎ অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ হয়।

বেদান্তমতে সমাধি দুই প্রকার ;—সবিকল্পসমাধি ও নির্ব্বিকল্পসমাধি।

সবিকল্পসমাধি।

জ্ঞাতৃজ্ঞানাদিবিকল্পলয়ানপেক্ষয়াদ্বিতীয়বস্তুনি তদাকারাকারিতায়াশ্চিত্তবৃত্তেরবস্থানং।

(বেদান্তসার)

জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয়—এই পদার্থত্রয়ের ভিন্ন ভিন্ন জ্ঞান সত্ত্বেও অদ্বিতীয় ব্রহ্মপদার্থে অখণ্ডাকারে চিত্তবৃত্তি অবস্থানের নাম—সবিকল্পসমাধি।

নির্ব্বিকল্পসমাধি।

জ্ঞাতৃজ্ঞানাদিভেদলয়াপেক্ষয়াদ্বিতীয়বস্তুনি তদাকারাকারিতয়া বুদ্ধিবৃত্তেরতিতরামেকীভাবেনাবস্থানং।

বেদান্তসার)

জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয়—এই পদার্থত্রয়ের পৃথক্ পৃথক্ জ্ঞানের অভাব হইয়া অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্তুতে অখণ্ডাকারে চিত্তবৃত্তির অবস্থানের নাম—নির্ব্বিকল্পসমাধি।

পতঞ্জলির মতে যাহা সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি, বেদান্ত-মতে তাহাই সবিকল্প ও নির্ব্বিকল্প সমাধি বলিয়া কথিত হইয়াছে।

যোগিপ্রবর মহাত্মা ঘেরণ্ড বলেন,—

ঘটাদ্‌ভিন্নং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি।
সমাধিং তদ্বিজানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ॥

শরীর হইতে মনকে পৃথক্ করিয়া পরমাত্মার সহিত একী-ভাবাপন্ন করিবে; ইহাকেই সমাধি বলিয়া জানিবে। এই সমাধি দ্বারাই মুক্ত হইতে পারা যায়।

উক্তমতে সমাধিযোগ ছয় প্রকার। যথা,—

শাম্ভব্যা চৈব খেচর্য্যা ভ্রামর্য্যা যোনিমুদ্রয়া।
ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্বিধা ॥
পঞ্চধা ভক্তিযোগেন মনোমূর্চ্ছা চ ষড় বিধা।
ষড় বিধোঽয়ং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ ॥

ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসানন্দযোগসমাধি, লয়সিদ্ধি-যোগসমাধি, ভক্তিযোগসমাধি এবং রাজযোগসমাধি। সাম্ভবী মুদ্রা দ্বারা ধ্যানযোগসমাধি, ভ্রামরীকুম্ভক দ্বারা নাদযোগসমাধি, খেচরী মুদ্রার অবলম্বন করিয়া রসানন্দযোগসমাধি, যোনিমুদ্রা অবলম্বনে লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তি দ্বারা ভক্তিযোগসমাধি এবং মনোমূর্চ্ছা নামক কুম্ভকের অবলম্বন করিয়া রাজযোগসমাধি সাধন করিতে হয়।

ধ্যানযোগসমাধি।

শাম্ভবীং মুদ্রিকাং কৃত্বা আত্মপ্রত্যক্ষমানয়েৎ।
বিন্দুব্রহ্ম সকৃদ্দৃষ্ট্বা মনস্তত্র নিয়োজয়েৎ ॥
খমধ্যে কুরু চাত্মানং আত্মমধ্যে চ খং কুরু।
আত্মানং খময়ং দৃষ্ট্বা ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে ॥

প্রথমতঃ সাম্ভবীমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া আত্মপ্রত্যক্ষ করিবে। পরে বিন্দুময় ব্রহ্ম সাক্ষাৎ করিয়া সেই বিন্দুস্থলে মনকে নিয়োজিত করিবে। তৎপরে শিরঃস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যে জীবাত্মাকে আনয়ন করত আত্মামধ্যে ঐ আকাশকে নিয়োজিত

করিয়া 'পরস্পর পরস্পরে লীন হইয়াছে' এই প্রকার দর্শন করত আনন্দময় হইয়া সমাধিস্থ হইবে। ইহার নাম—ধ্যানযোগ-সমাধি।

নাদযোগসমাধি।

অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুম্ভকং চরেৎ।
মন্দং চ রেচয়েদ্বায়ুং ভৃঙ্গনাদং ততো ভবেৎ॥
অন্তঃস্থং ভ্রামরীনাদং শ্রুত্বা তত্র মনো নয়েৎ।
সমাধির্জ্জায়তে তত্র আনন্দঃ সোঽহমিত্যতঃ॥

ভ্রামরী নামক কুম্ভক অবলম্বন করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাসবায়ু রেচন করিলে শরীরাভ্যন্তর হইতে 'ভ্রমর-গুঞ্জনসদৃশ শব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে। ঐ নাদে মনকে নিয়োজিত করিয়া লয় করিলে 'সোঽহং'—অর্থাৎ 'সেই ব্রহ্মই আমি' এইরূপ পরমানন্দ ও সমাধি লাভ হইবে।

রসানন্দযোগসমাধি।

সাধনাৎ খেচরীমুদ্রা রসনোর্দ্ধগতা যদা।
তদা সমাধিসিদ্ধিঃ স্যাদ্ধিত্বা সাধারণক্রিয়াম্॥

খেচরীমুদ্রা সাধন দ্বারা জিহ্বাকে তালুকুহরে সুধা-কূপমধ্যে প্রবেশ করাইয়া উর্দ্ধগতি করিয়া রাখিতে হইবে। ইহা দ্বারা সাধারণ ক্রিয়া—অর্থাৎ বৈষয়িক ক্রিয়া পরিত্যাগ হয় এবং লয় ও সমাধিসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে।

লয়সিদ্ধিযোগসমাধি।

যোনিমুদ্রাং সমাসাদ্য স্বয়ং শক্তিময়ো ভবেৎ।
সুশৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি॥
আনন্দময়ঃ সংভূত্বা ঐক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ।
অহং ব্রহ্মেতি বাদ্বৈতং সমাধিস্তেন জায়তে॥

যোগী ব্যক্তি যোনিমুদ্রা অবলম্বন করিয়া সেই পরমাত্মাতে আপনাকে শক্তিময় ভাবনা করিবে,—অর্থাৎ নিজকে প্রকৃতিরূপ শক্তি এবং পরমাত্মাকে পুরুষরূপ শিব বলিয়া জ্ঞান করিবে; তাহা হইলে প্রকৃতি-পুরুষ বা শিব-শক্তি জ্ঞান হইবে। তখন 'স্ত্রী-পুরুষবৎ আপনার সহিত পরমাত্মার শৃঙ্গাররসপূর্ণ বিহার হইতেছে' এইরূপ জ্ঞান করিবে। এই প্রকার সম্ভোগ হইতে উৎপন্ন পরমানন্দরসে মগ্ন হইয়া 'পরব্রহ্মের সহিত অভেদরূপে মিলিত হইয়াছি' এইরূপ বোধ জন্মিবে, তাহা হইলেই 'আমিই ব্রহ্ম' এই প্রকার অদ্বৈতজ্ঞান উৎপন্ন হইয়া পরব্রহ্মে চিত্ত লয় হইয়া যাইবে। ইহারই নাম—লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি।

কৃষ্ণদ্বৈপায়নাদি মহাত্মগণ নবচক্রে মনোলয় করিয়া লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি সাধন করিয়াছিলেন। প্রসঙ্গাধীন এই স্থানে তাহা বিবৃত করা যাইতেছে। যথা—

প্রথমচক্র সাধন।

প্রথমং ব্রহ্মচক্রং স্যাত্রিরাবৃত্তং ভগাকৃতিঃ।
অপানে মূলকন্দাখ্যং কামরূপঞ্চ তজ্জগুঃ॥
যোগশাস্ত্র।

প্রথম ব্রহ্মচক্র—অর্থাৎ আধারচক্র, উহা ভগাকৃতি; উহাতে তিনটী আবর্ত্ত আছে। ঐ স্থান অপান বায়ুর মূলদেশ এবং নাড়ী-সমূহের উৎপত্তিস্থান, এই নিমিত্ত উহার নাম কন্দমূল। কন্দমূলের উপরিভাগে বহ্নিশিখার ন্যায় তেজঃসম্পন্ন কামবীজ বিদ্যমান আছে।

তদেব বহ্নিকুণ্ডং স্যাৎ তত্র কুণ্ডলিনী মতা।

তাং জীবরূপিণীং ধ্যায়েজ্জ্যোতিষ্কাং মুক্তিহেতবে॥

যোগশাস্ত্র।

উহাকে নামান্তরে বহ্নিকুণ্ড বলে এবং ঐ স্থানে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অধিষ্ঠিত আছেন। ঐ স্বয়ম্ভুলিঙ্গে তেজোরূপা কুণ্ডলিনী-শক্তি সার্দ্ধত্রিবলয়াকারে বেষ্টন করিয়া অবস্থিতা রহিয়াছেন। (১) ঐ জ্যোতির্ম্ময়ী কুণ্ডলিনী শক্তিকে জীবরূপে ধ্যান করত উহাতে চিত্ত লয় করিলে মুক্তি লাভ হয়।

দ্বিতীয়চক্র সাধন।

স্বাধিষ্ঠানং দ্বিতীয়ং স্যাচ্চক্রং তন্মধ্যগং বিদুঃ।

পশ্চিমাভিমুখং তচ্চ প্রবালাঙ্কুরসন্নিভং।

তত্রোড্ডীয়ানপীঠে তু তদ্ধ্যাত্বাকর্ষয়েজ্জগৎ॥—ঐ

---

(১) পশ্চিমাভিমুখী যোনির্গুদমেঢ্রান্তরালগা।
তত্র কন্দং সমাখ্যাতং তত্রাস্তি কুণ্ডলী সদা॥

গোরক্ষ সং—

গুহ্যস্থান, ও মেঢ্রদেশ,—ইহার মধ্যে পশ্চিমাভিমুখী যোনিস্থান আছে; সেই স্থানই, কন্দস্থান বলিয়া জানিবে। এই কন্দস্থানে সর্ব্বদা কুণ্ডলিনী শক্তি বাস করেন।

তন্মধ্যে প্রবালাঙ্কুরসন্নিভ পশ্চিমাভিমুখী স্বাধিষ্ঠান নামক দ্বিতীয় চক্র অবস্থিত আছে; তাহাতে উড্ডীয়ানসংজ্ঞক পীঠোপরি কুণ্ডলিনী শক্তিকে ধ্যান করিলে জগৎ আকর্ষণের শক্তি জন্মে।

তৃতীয়চক্র সাধন।

তৃতীয়ং নাভিচক্রং স্যাত্তন্মধ্যে ভুজগী স্থিতা।
পঞ্চাবর্ত্তা মধ্যশক্তিশ্চিদ্রূপা বিদ্যুদাকৃতিঃ।
তাং ধ্যাত্বা সর্ব্বসিদ্ধীনাং ভাজনং জায়তে ধ্রুবং॥

যোগশাস্ত্র।

তৃতীয় মণিপুরসংজ্ঞক নাভিচক্র। তন্মধ্যে পঞ্চাবর্ত্তবিশিষ্টা বিদ্যুদ্বর্ণা চিৎস্বরূপা মধ্যশক্তি * (ক্রিয়াশক্তি—অর্থাৎ ব্রাহ্মীশক্তি) ভুজগী অবস্থিতা আছেন। তাঁহাকে ধ্যান করিলে নিশ্চয়ই সর্ব্বসিদ্ধির ভাজন হইয়া থাকে।

---

* ইহলোকে ইচ্ছা, ক্রিয়া ও জ্ঞান নামক তিন প্রকার শক্তি বিদ্যমান আছে। নামান্তরে ইহাদিগকেই গৌরী, ব্রাহ্মী ও বৈষ্ণবী শক্তি বলে। এই ত্রিবিধ শক্তিই মানবদেহের স্থান বিশেষে ঊর্দ্ধশক্তি, মধ্যশক্তি ও অধঃশক্তি রূপে বিরাজিতা আছেন। যথা;—

ঊর্দ্ধশক্তির্ভবেৎ কণ্ঠঃ অধঃশক্তির্ভবেদ্গুদঃ।
মধ্যশক্তির্ভবেন্নাভিঃ শক্ত্যাতীতং নিরঞ্জনং॥

জ্ঞানসঙ্কলিনী তন্ত্র।

কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধচক্র ঊর্দ্ধশক্তি, গুহ্যদেশে মূলাধারে কুণ্ডলিনী নামক অধঃশক্তি এবং নাভিমূলে মণিপুরচক্রে মধ্যশক্তি বিরাজিতা আছেন।

চতুর্থচক্র সাধন।

চতুর্থং হৃদয়ে চক্রং বিজ্ঞেয়ং তদধোমুখং।
জ্যোতীরূপঞ্চ তন্মধ্যে হংসং ধ্যায়েৎ প্রযত্নতঃ॥
তং ধ্যায়তো জগৎ সর্ব্বং বশ্যং স্যান্নাত্র সংশয়ঃ॥
যোগশাস্ত্র।

চতুর্থ অনাহত নামক চক্র হৃদয়দেশে অধোমুখে অবস্থিত আছে। তন্মধ্যে জ্যোতিঃস্বরূপ হংসকে যত্নের সহিত ধ্যান করিয়া তাহাতে চিত্ত লয় করিবে। তাঁহাকে ধ্যান করিলে সমস্ত জগৎ বশীভূত হয়, ইহাতে কোন সংশয় নাই।

পঞ্চমচক্র সাধন।

পঞ্চমং কালচক্রং স্যাত্তত্র বামে ইড়া ভবেৎ।
দক্ষিণে পিঙ্গলা জ্ঞেয়া সুষুম্না মধ্যতঃ স্থিতা।
তত্র ধ্যাত্বা শুচিজ্যোতিঃ সিদ্ধীনাং ভাজনং ভবেৎ॥
যোগশাস্ত্র।

পঞ্চম বিশুদ্ধ নামক কালচক্র কণ্ঠদেশে অবস্থিত। ইহার বামভাগে ইড়া, দক্ষিণে পিঙ্গলা এবং মধ্যে সুষুম্না নাড়ী প্রতিষ্ঠিতা আছে। এই চক্রে নির্ম্মল জ্যোতিঃ ধ্যান করত তাহাতে চিত্ত লয় করিলে সিদ্ধিভাজন হওয়া যায়।

ষষ্ঠচক্র সাধন।

ষষ্ঠঞ্চ তালুকাচক্রং ঘণ্টিকাস্থানমুচ্যতে।
দশমদ্বারমার্গন্তু লয়যোগবিদো জগুঃ।
তত্র শূন্যে লয়ং কৃত্বা মুক্তো ভবতি নিশ্চিতং।
যোগশাস্ত্র।

ষষ্ঠ তালুকাচক্র বা ললনাচক্র। এই স্থানকে ঘণ্টিকাস্থান ও দশমদ্বারমার্গ বলে। ইহার শূন্যস্থানে মনোলয় করিলে সেই লয়যোগী পুরুষের নিশ্চয়ই মুক্তি লাভ হয়।

সপ্তমচক্র সাধন।

ভূচক্রং সপ্তমং বিদ্যাৎ বিন্দুস্থানঞ্চ তদ্বিদুঃ।
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে বর্ত্তুলঞ্চ ধ্যাত্বা জ্যোতিঃ প্রমুচ্যতে॥
যোগশাস্ত্র।

আজ্ঞাপুরে ভ্রূমধ্যে ভূচক্র নামক সপ্তম চক্র অবস্থিত আছে। এই স্থানকে বিন্দুস্থান বলে। এই বিন্দুস্থানে বর্ত্তুলাকার জ্যোতিঃ ধ্যান করিলে মোক্ষপদ লাভ করা যায়।

অষ্টমচক্র সাধন।

অষ্টমং ব্রহ্মরন্ধ্রং স্যাৎ পরং নির্ব্বাণসূচকং
তদ্‌ধ্যাত্বা সূচিকাগ্রাভং ধূমাকারং বিমুচ্যতে।
তচ্চ জালন্ধরং জ্ঞেয়ং মোক্ষদং লীনচেতসাং॥
যোগশাস্ত্র।

অষ্টম চক্র ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিত; এই চক্র নির্ব্বাণপ্রদ। এই চক্রে সূচিকার অগ্রভাগসদৃশ ধূম্রাকার জালন্ধর নামক স্থানে ধ্যান দ্বারা মনোলয় করিলে মোক্ষ প্রাপ্ত হওয়া যায়।

নবমচক্র সাধন।

নবমং ব্রহ্মচক্রং স্যাৎ দলৈঃ ষোড়শশোভিতং।
সচ্চিদ্রূপা চ তন্মধ্যে শক্তিরর্দ্ধা স্থিতা পরা।
তত্র পূর্ণাং মেরুপৃষ্ঠে শক্তিং ধ্যাত্বা বিমুচ্যতে॥

যোগশাস্ত্র।

ব্রহ্মচক্র—অর্থাৎ সোমচক্রকেই নবম চক্র বলে। এই চক্র ষোড়শদলে অথবা ষোড়শ কলায় পরিশোভিত। তন্মধ্যে সচ্চিদ্রূপা অর্দ্ধশক্তি প্রতিষ্ঠিতা আছেন। মেরুস্বরূপ এই সোমচক্রের পৃষ্ঠে এই পূর্ণা চিন্ময়ী শক্তিকে ধ্যান করিলে মোক্ষপদ লাভ হয়।

এতেষাং নবচক্রাণামেকৈকং ধ্যায়তো মুনেঃ।
সিদ্ধয়ো মুক্তিসহিতাঃ করস্থাঃ স্যুর্দ্দিনে দিনে॥
কোদণ্ডদ্বয়মধ্যস্থং পশ্যতি জ্ঞানচক্ষুষা।
কদম্বগোলকাকারং ব্রহ্মলোকং ব্রজন্তি তে॥

যোগশাস্ত্র।

এই নবচক্রের মধ্যে এক একটী চক্রের ধ্যানকারী মুনিগণের সিদ্ধি ও মুক্তি করতলগত। যে হেতু, তাঁহারা জ্ঞান-চক্ষুদ্বারা কোদণ্ডদ্বয়মধ্যে কদম্বতুল্য গোলাকার ব্রহ্মলোক দর্শন করেন এবং অন্তে ব্রহ্মলোকে গমন করিয়া থাকেন।

ভক্তিযোগ সমাধি।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েদিষ্টদেবস্বরূপকং।
চিন্তয়েদ্ভক্তিযোগেন পরমাহ্লাদপূর্ব্বকং ॥
আনন্দাশ্রুপুলকেন দশাভাবঃ প্রজায়তে।
সমাধিঃ সম্ভবেত্তেন সম্ভবেচ্চ মনোন্মনিঃ ॥

ভক্তিপূর্ব্বক পরমাহ্লাদসহকারে স্বীয় হৃদয়দেশে ইষ্টদেবস্বরূপ চিন্তা করিবে। এই প্রকার অনুষ্ঠান দ্বারা আনন্দাশ্রু পাত হয় ও শরীর পুলকিত হইয়া দশাভাব উপস্থিত হয় এবং মনের উন্মীলন হয়।

রাজযোগ সমাধি।

মনোমূর্চ্ছাং সমাসাদ্য মন আত্মনি যোজয়েৎ।
পরাত্মনঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥

মনোমূর্চ্ছা নামক কুম্ভকের অনুষ্ঠান দ্বারা মনকে পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত করিবে। এইরূপ পরামাত্মার সংযোগ বশতই সমাধি সিদ্ধি হইয়া থাকে। ইহাকেই রাজযোগ সমাধি বলে।

অষ্টম স্তবক।

যোগের অবস্থা-নিরূপণ।

যোগের চারিটী অবস্থা ;—আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও নিষ্পত্তাবস্থা (১) সমস্ত যোগ সাধনেই এই চারিটী অবস্থা ঘটিয়া থাকে।

আরম্ভাবস্থা।—সাধক যোগাভ্যাসকালে প্রথমতঃ সুশোভন মঠে যথোক্ত আসনোপরি পদ্মাসনে উপবেশন করত ঋজুকায় হইয়া—অর্থাৎ শরীর সরল ভাবে রাখিয়া গুরুচতুষ্টয়, গণেশ, ক্ষেত্রপাল ও স্বীয় ইষ্টদেবতাকে নমস্কার করিবে। তৎপর সাধক দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা রোধ করত বাম নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণপূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া (গুরুর উপদেশ অনুসারে উভয় নাসিকা রোধসহকারে) যতক্ষণ সামর্থ্য হয় কুম্ভক করিবে। পরে (অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা বাম নাসিকা রুদ্ধ রাখিয়াই) দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা অল্পে অল্পে ঐ পূরিত বায়ু পরিত্যাগ করিতে হইবে। অতঃপর ঐ রীতি অনুসারেই পুনরায় ঐ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারাই বায়ু আকর্ষণ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করিবে।

---

(১) আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়স্তদা।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ॥
ঘেরণ্ড সং—

পরে বাম নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু বিরেচন করিতে হইবে; কদাচ বেগে বায়ু পরিত্যাগ করিবে না। এইরূপ যোগ-বিধান অনুসারে (একাসনে একাদিক্রমে অনুলোম বিলোমে) বিংশতিসংখ্য কুম্ভক করিতে হইবে।

প্রত্যহ আলস্যশূন্য ও শীতাতপ প্রভৃতি দ্বন্দ্বসহিষ্ণু হইয়া প্রাতঃকালে একবার, মধ্যাহ্নকালে একবার, সায়ংকালে একবার ও অর্দ্ধরাত্রিসময়ে একবার—এই চারিবার, এই প্রকার বিংশতি কুম্ভক করিবে। আলস্যবিহীন হইয়া তিনমাস পর্য্যন্ত প্রতিদিন এই নিয়মে এইরূপ প্রাণায়াম করিবে। ইহাকেই আরম্ভাবস্থা বলে।

এই আরম্ভাবস্থায় যোগী সমকায়, সুগন্ধদেহ, দিব্য লাবণ্যযুক্ত ও স্বর সাধনে সমর্থ হন; এই সময় যোগীর অগ্নি উদ্দীপ্ত হয় এবং তিনি উত্তমভোগসমর্থ, সর্ব্বাঙ্গসুন্দর, সংপূর্ণহৃদয়, বলশালী ও সর্ব্বোৎসাহসমন্বিত হইয়া থাকেন।

ঘটাবস্থা।—প্রাণ ও অপান, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাত্মা ও পরমাত্মা, পরস্পর একত্র হইয়া একীভাব সংঘটনের মূলীভূত হয় বলিয়া ইহার নাম—ঘটাবস্থা। ঘটাবস্থা সিদ্ধ হইলে সাধক সংসারের মধ্যে সম্পাদন করিতে না পারেন, এমন কোন কার্য্যই নাই। যখন সাধক একপ্রহরমাত্র বায়ুধারণে সমর্থ হইবেন, তখন তাঁহার ঐ একপ্রহরকাল নিরবচ্ছিন্ন প্রত্যাহার দৃঢ়ীভূত থাকিবে, সন্দেহ নাই।—অর্থাৎ একপ্রহরকাল বায়ু ধারণ করিতে পারিলে তখন তাঁহার মন একমাত্র আত্মাতেই লীন থাকিবে; নিমেষমাত্রও কোন বিষয়ে গমন করিবে না। প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা যৎকালে সংপূর্ণ একপ্রহর পর্য্যন্ত বায়ু ধারণ করিবার সামর্থ্য জন্মিবে, তৎকালে

যোগী প্রতিদিন একবারমাত্র কুম্ভক করিবেন। যোগীর যখন অষ্টদণ্ডকাল বায়ু নিশ্চল থাকিবে, তখন তিনি স্বীয় ক্ষমতা দ্বারা অঙ্গুষ্ঠমাত্রে নির্ভর করিয়া থাকিতে পারিবেন; অথবা তূলার ন্যায় শূন্যমার্গেও যথা ইচ্ছা অবস্থিতি করিতে সমর্থ হইবেন।

পরিচয়াবস্থা।—পরে এই প্রকার অভ্যাস দ্বারা যোগীর পরিচয়াবস্থা হইয়া থাকে। এই সময়ে তাঁহার প্রাণবায়ু চন্দ্র সূর্য্য পরিত্যাগ করত (ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী বিসর্জ্জনপূর্ব্বক) মধ্য-স্থলে স্থির হইয়া থাকিবে। ঈদৃশ অবস্থাপন্ন বায়ুকে পরিচিত বায়ু বলিয়া নিরূপণ করা যায়। এই পরিচিত বায়ু সুষুম্না নাড়ীতে শূন্যমার্গে (সুষুম্না নাড়ীর অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গে) সঞ্চারিত হয়, আর ক্রিয়াশক্তি—অর্থাৎ দৈহিক স্পন্দনাদি ক্রিয়া গ্রহণপূর্ব্বক নিখিল চক্র ভেদ করত ব্রহ্মস্থানে গমন করিতে থাকে।

এই প্রকার প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা সাধকের যখন পরিচয়া-বস্থা পূর্ণতা পায়, তৎকালে তিনি কর্ম্মের কূটত্রয়—অর্থাৎ সংসারবন্ধ-নের কারণ সত্ত্ব, রজ ও তমোগুণরূপ বাগুরা প্রত্যক্ষ করিয়া থাকেন। এই সময় সাধক প্রণব জপ দ্বারা ঐ কর্ম্মকূটত্রয় ধ্বংস করিতে থাকিবেন এবং প্রারব্ধ ক্রিয়া ভোগের জন্য কায়ব্যূহ ধারণ করিবেন। * এই পরিচয়াবস্থায় সংস্থিত যোগী ক্ষিত্যাদি পঞ্চভূত

---

* ভোগ ব্যতীত প্রারব্ধ পাপ-পুণ্য কখনই বিধ্বংস হয় না এবং যে পর্য্যন্ত পাপ-পুণ্য থাকে তাবৎ কোন প্রকার মুক্তি লাভ হইতে পারে না; সুতরাং বারংবার জন্মগ্রহণ করিতে হয়। এই কারণ যোগিগণ আশু মুক্তি প্রাপ্তির প্রত্যাশায় যুগপৎ নানা দেহ ধারণ করিয়া ভোগ দ্বারা এককালে নিখিল পাপ-পুণ্য ক্ষয় করত মুক্তি লাভ করিয়া থাকেন।

পরাজয়ের নিমিত্ত পঞ্চস্থলে পাঁচ প্রকার ধারণা করিবেন ; এই পঞ্চবিধ ধারণা দ্বারা পঞ্চভূত সিদ্ধ হইবে এবং কোন ভূতের দ্বারা কোন বাধা হইবার সম্ভব থাকিবে না। পৃথিবীজয়ের জন্য মূলাধারে পাঁচ দণ্ড, জল পরাজয়ের জন্য স্বাধিষ্ঠানে পাঁচ দণ্ড, তেজ পরাজয়ের জন্য মণিপুরে পাঁচ দণ্ড, বায়ু পরাজয়ের জন্য অনাহতচক্রে পাঁচদণ্ড এবং আকাশ পরাজয়ের নিমিত্ত বিশুদ্ধচক্রে পাঁচ দণ্ড প্রাণের ধারণা করিতে হইবে।

নিষ্পত্ত্যবস্থা।—পরে যোগী অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে নিষ্পত্তি অবস্থা লাভ করিবেন। এই নিষ্পত্তি অবস্থা দ্বারা অনাদিকর্ম্মপরম্পরা ও কর্ম্মের বীজস্বরূপ অনাদি অবিদ্যা উত্তীর্ণ হইয়া ব্রহ্মামৃত পান করিতে থাকেন। ধীর, প্রশান্ত, জীবন্মুক্ত যোগী যৎকালে এই প্রকারে স্বীয় কর্ম্ম দ্বারা সমাধিযুক্ত হন, তখন সেই নিষ্পন্নসমাধি-যোগী যখন ইচ্ছা করেন, তখনই সমাধি অবলম্বন করিতে সমর্থ হন এবং তাঁহার বেগশীল প্রাণবায়ু দেহস্থ ক্রিয়াশক্তি ও চেতনা গ্রহণপূর্ব্বক নিখিল চক্র ভেদ করত জ্ঞানশক্তিতে লয় প্রাপ্ত হয়।

তৃতীয় খণ্ড।

প্রথম স্তবক।

ষট্‌কর্ম্মপ্রকরণ।

যোগিপ্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন, ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শোধন করিতে হয়। এইক্ষণ সেই ষট্‌কর্ম্ম কি এবং তাহার অনুষ্ঠানপ্রণালী বলা যাইতেছে।

ধৌতির্ব্বস্তিস্তথা নেতির্লৌলিক ত্রাটকন্তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ॥

গোরক্ষসং—

ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপালভাতি— এই ষড়্‌বিধ শোধনকার্য্যকে ষট্‌কর্ম্ম কহে।

হঠযোগপ্রদীপিকাকার বলেন,—

মেদঃশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ।
অন্যস্তু নাচরেৎ তানি দোষাণাং সমভাবতঃ॥

যাঁহাদের শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য আছে, তাঁহারা পূর্ব্বে (অর্থাৎ প্রাণায়াম অভ্যাসের পূর্ব্বে) ষট্‌কর্ম্মের অনুষ্ঠান

করিবেন। আর যাঁহাদের দেহে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য নাই, তাঁহারা ষট্‌কর্ম্মানুষ্ঠান করিবেন না। কেননা, তাঁহাদের শরীরে বাত, পিত্ত ও কফের সমতা থাকায় কার্য্যহানি করিবে না।

গ্রহযামলেও ইহাই বলিয়াছেন। কিন্তু শাস্ত্রান্তরে বলিয়াছেন "ষট্‌কর্ম্মযোগমাপ্নোতি পবনাভ্যাসতৎপরঃ"—অর্থাৎ প্রাণায়াম-অভ্যাসতৎপর ব্যক্তি ষট্‌কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবেন। যোগিশ্রেষ্ঠ ঘেরণ্ড ও গোরক্ষনাথ প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্মের শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপাদন করিয়াছেন। সুতরাং বুঝা যাইতেছে যে, মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশই উহার চরম উদ্দেশ্য নহে। এই জন্যই হঠযোগপ্রদীপিকাকার শেষে বলিয়াছেন যে,—

কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকং।
বিচিত্রগুণসন্ধায়ি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ॥

দেহশোধনকারক এই ষট্‌কর্ম্ম অতীব গোপনীয়। ইহাতে সাধকের নানাবিধ গুণ প্রকাশ করে, এই জন্য যোগিগণ ইহাতে অধিক আদর প্রদর্শন করিয়া থাকেন।

এই কথার তাৎপর্য্য এই যে, অভ্যাসশীল যোগিমাত্রেরই শরীরে দোষাধিক্য থাকে, সুতরাং সকলেরই ষট্‌কর্ম্ম অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। তবে যাঁহাদের শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার অধিক্য নাই, তাঁহাদের ষট্‌কর্ম্মানুষ্ঠান না করিলেও বিশেষ হানি হইবে না।

দ্বিতীয় স্তবক।

ধৌতিপ্রয়োগ।

ষট্‌কর্ম্মের প্রধান অঙ্গ ধৌতি। গোরক্ষনাথ ও ঘেরণ্ড বলেন, ধৌতি চারি প্রকার। যথা—

অন্তর্ধৌতির্দ্দন্তধৌতির্হৃদ্‌ধৌতির্ম্মূলশোধনং।
ধৌতিশ্চতুর্ব্বিধাং কৃত্বা শরীরং নির্ম্মলং কুরু॥

অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্‌ধৌতি ও মূলশোধন, এই চতুর্ব্বিধ ধৌতি দ্বারা শরীরকে নির্ম্মল করিবে।

অন্তর্ধৌতি।

বাতসারং বারিসারং বহ্নিসারং বহিষ্কৃতং।
শরীরনির্ম্মলায়ৈব অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্ব্বিধা॥ (১)

গোরক্ষসং—

উক্ত অন্তর্ধৌতি আবার চতুর্ব্বিধ;—বাতসার, বারিসার, বহ্নিসার ও বহিষ্কৃতি। শরীর শোধনার্থ এই চারি প্রকার অন্তর্ধৌতি কথিত আছে।

---

(১) বাতসারং বারিসারং বহ্নিসারং বহিষ্কৃতং।
ঘটস্য নির্ম্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্ব্বিধা॥

ঘেরণ্ড সংহিতা।

বাতসার।

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
চালয়েদুদরং পশ্চাদ্বর্ত্মনা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥
বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারণং।
সর্ব্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধনং ॥

ঘেরণ্ডসং—

নিজ ওষ্ঠদ্বয় কাকের চঞ্চুর (ঠোঁটের) ন্যায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু পান করত উহা উদরমধ্যে পরিচালিত করিয়া পুনরায় ধীরে ধীরে মুখ দ্বারা রেচন করিবে। এই বাতসার পরম গোপনীয়। ইহা শরীরের নির্ম্মলতা সাধন করে, সর্ব্বপ্রকার রোগ দূর করে এবং ইহা দ্বারা জঠরানল বিবর্দ্ধিত হয়।

বারিসার।

আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্ত্রেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ।
চালয়েদুদরেণৈব চোদরাদ্রেচয়েদধঃ ॥
বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারকং।
সাধয়েত্তৎ প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥

ঘেরণ্ডসং—

মুখ দ্বারা ধীরে ধীরে জল পান করিয়া কণ্ঠ পর্য্যন্ত পূর্ণ করিবে এবং কিয়ৎকাল উদরমধ্যে উহা পরিচালিত করিয়া শেষে অধঃপথ দ্বারা রেচন করিবে। ইহাকেই বারিসার কহে। এই বারিসার-

প্রয়োগ দ্বারা দেহ নির্ম্মল হয়, ইহা অতীব গোপ্য; ইহা দ্বারা দেবদেহ প্রাপ্ত হওয়া যায়।

বহ্নিসার।

নাভিগ্রন্থিং মেরুপৃষ্ঠে চালয়েৎ শতবারকং।
অগ্নিসারমেষা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা॥
উদরাময়দোষঞ্চ বিনাশয়তি নিশ্চিতং।
তথা জঠরশুদ্ধিঞ্চ অগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধয়েৎ॥

গোরক্ষসং—

নাভিগ্রন্থিকে মেরুপৃষ্ঠের সহিত এক শতবার পর্য্যন্ত সংযোজিত করিবে। ইহার নাম—বহ্নিসারধৌতি। এই ধৌতি যোগিগণের যোগসিদ্ধিপ্রদ এবং ইহার অনুষ্ঠান দ্বারা নিশ্চিতই উদরাময়দোষ বিদূরিত হয়। ইহাতে জঠরশুদ্ধি হয় এবং উদরানল বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

বহিষ্কৃতি।

কাকীমুদ্রাং শোধয়িত্বা পূরয়েদুদরং মরুৎ।
ধারয়েদর্দ্ধযামন্তু চালয়েদধোবর্ত্মনা।
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন॥

ঘেরণ্ডসং—

সাধক প্রথমে কাকীমুদ্রাযোগে—অর্থাৎ মুখ কাকচঞ্চুর সদৃশ করিয়া বায়ু পান করত উদর পরিপূর্ণ করিবে এবং ঐ

বায়ু উদরাভ্যন্তরে অর্দ্ধযাম (চারিদণ্ড) পর্য্যন্ত রাখিয়া অধঃপথে চালিত করিতে হইবে। ইহাকেই বহিষ্কৃতধৌতি বলে। এই ধৌতি পরম গোপনীয়া ; ইহা কদাচ প্রকাশ করিবে না।

প্রক্ষালন।

নাভিমগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাড়ীং বিসর্জ্জয়েৎ।
করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাড়ীং যাবন্মলবিসর্জ্জনং।:
তাবৎ প্রক্ষাল্য নাড়ীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ॥

গোরক্ষসং—

নাভিমগ্ন জলে অবস্থান করত শক্তিনাড়ী বহির্গত করিবে। পরে ঐ নাড়ীর অভ্যন্তরস্থ মলসমূহ যে পর্য্যন্ত বাহির হইয়া না যায় তাবৎকাল পর্য্যন্ত হস্ত দ্বারা প্রক্ষালন করিবে। এই প্রকারে নাড়ীকে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া পুনর্ব্বার উদরাভ্যন্তরে প্রবেশিত করিয়া দিবে।

ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভং।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদ্ ধ্রুবং॥

এই প্রক্ষালন দেবগণের পক্ষেও দুষ্প্রাপ্য এবং অতি গুহ্য। একমাত্র এই ধৌতি দ্বারায় দেবদেহ প্রাপ্ত হওয়া যায় সন্দেহ নাই।

যামার্দ্ধং ধারণাং শক্তিং যাবন্ন সাধয়েন্নরঃ।
বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে॥

মহাত্মা ঘেরণ্ড ও গোরক্ষনাথ বলেন,—সাধক যতদিন যামার্দ্ধ-কাল পর্য্যন্ত নিশ্বাস রুদ্ধ করত ধারণাশক্তি লাভ করিতে সমর্থ না

হন, তত্দিন তাঁহার এই বহিস্কৃত মহদ্ধৌতি পরিচালনা করা উচিত নহে

দন্তধৌতি।

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রন্ধ্রঞ্চ কর্ণযুগ্ময়োঃ।
কপালরন্ধ্রং পঞ্চৈতে দন্তধৌতির্ব্বিধীয়তে ॥

ঘেরণ্ড-গোরক্ষ সং—

এইক্ষণ দন্তধৌতির বিষয় কথিত হইতেছে। দন্তধৌতি পাঁচ প্রকার ;—দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূলধৌতি, কর্ণরন্ধ্রদ্বয়ধৌতি এবং কপালরন্ধ্রধৌতি।

দন্তমূলধৌতি।

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া।
মার্জ্জয়েদ্দন্তমূলঞ্চ যাবৎ মলিনতাং হরেৎ ॥ (১)
দন্তমূলং পরাং ধৌতিং যোগিনাং যোগসাধনে।
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে ॥

গোরক্ষসং—

যে পর্য্যন্ত দন্তমূলের মলিনতা বিদূরিত না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত খাদিররস (খয়েরের জল) দ্বারা অথবা বিশুদ্ধ মৃত্তিকা

---

(১) খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া।
মার্জ্জয়েদ্দন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিল্বিষমাহরেৎ ॥
ঘেরণ্ডসংহিতা।

দ্বারা দন্তমূল মার্জ্জন করিবে। যোগীদিগের যোগসাধনবিষয়ে দন্তমূলধৌতিই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া কথিত। যোগবিৎ সাধক প্রতিদিন প্রভাতে দন্তরক্ষণার্থ এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিবে।

জিহ্বাধৌতি।

তর্জ্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলিত্রয়যোগতঃ।
বেশয়েদ্‌গলমধ্যে তু মার্জ্জয়েল্লম্বিকামূলং।
শনৈঃ শনৈর্ম্মার্জ্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ॥(২)

ঘেরণ্ডসং—

তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামা—এই অঙ্গুলীত্রয় একযোগে গলদেশের অভ্যন্তরে প্রবেশিত করত জিহ্বামূল পর্য্যন্ত মার্জ্জন করিবে। ক্রমে ক্রমে এই প্রকার মার্জ্জনা করিয়া কফদোষ নিবারণ করিবে।

মার্জ্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃপুনঃ।
তদগ্রং লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ॥
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রযত্নেন রবেরুদয়কেঽস্তকে।
এবং কৃতে চ নিত্যে চ লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ॥

ঘেরণ্ডসং—

---

(২) তর্জ্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলীত্রয়যোগতঃ।
প্রবেশয়েৎ গ্রীবামধ্যে লম্বিকাং মার্জ্জয়েত্ততঃ॥

গোরক্ষসং—

প্রথমতঃ নবনীতের দ্বারা জিহ্বা মার্জ্জন করিয়া পরে অঙ্গুলী দ্বারা পুনঃপুনঃ জিহ্বা দোহন করিবে। তৎপর লৌহযন্ত্র দ্বারা ধীরে ধীরে জিহ্বাগ্রভাগ আকর্ষণপূর্ব্বক বহিষ্কৃত করিবে। প্রত্যহ প্রভাতকালে ও সূর্য্যাস্ত সময়ে যত্নপূর্ব্বক এই ধৌতি অভ্যাস করিবে। প্রতিদিন এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয়।

কর্ণধৌতি।

তর্জ্জন্যনামিকাযোগান্মার্জ্জয়েৎ কর্ণরন্ধ্রয়োঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ॥

গোরক্ষসং—

তর্জ্জনী ও অনামিকা এই দুই অঙ্গুলী দ্বারা কর্ণরন্ধ্রদ্বয় মার্জ্জন করিবে; প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে নাদান্তর প্রকাশিত হইয়া থাকে।

কপালরন্ধ্রধৌতি।

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেণ মার্জ্জয়েৎ ভালরন্ধ্রকং।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ॥
নাড়ী নির্ম্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে।
নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিবান্তে চ দিনে দিনে॥

গোরক্ষসং—

দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা কপালরন্ধ্র মার্জ্জন করিবে। এই কপালরন্ধ্রধৌতি অভ্যাস করিলে কফদোষ বিনষ্ট হয়, নাড়ী বিশুদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং দিব্য দৃষ্টি জন্মে। প্রতিদিন নিদ্রা হইতে উত্থিত হইয়া এবং ভোজনান্তে ও দিনান্তে এই ধৌতি আচরণ করিবে।

হৃদ্ধৌতি।

হৃদ্ধৌতিং ত্রিবিধাং কুর্য্যাৎ দণ্ড-বমন-বাসসা।
ইতি ধৌতিক্রমেণৈব হৃদয়ং নির্ম্মলং ভবেৎ ॥

গোরক্ষসং—

এইক্ষণ হৃদ্ধৌতির প্রক্রিয়া বলা যাইতেছে। হৃদ্ধৌতি ত্রিবিধ ;—দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি ও বাসোধৌতি। এই ধৌতিক্রমের দ্বারা হৃদয় নির্ম্মল হইয়া থাকে।

দণ্ডধৌতি।

রম্ভায়াশ্চ হরিদ্রায়া দণ্ডং তথাহি বৈতসং।
হৃন্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনর্ব্বহিরাকর্ষয়েৎ ॥ (১)
কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদূর্দ্ধবর্ত্মনা।
দণ্ডধৌতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদ্ধ্রুবং ॥

গোরক্ষসং—

রম্ভাদণ্ড (কলার মাইজ), হরিদ্রাদণ্ড কিম্বা বেত্রদণ্ড হৃদয়ের অভ্যন্তরপ্রদেশে প্রবেশিত করাইয়া পুনরায় বাহির করিবে। ইহা-কেই দণ্ডধৌতি বলে। এই দণ্ডধৌতি অভ্যাস করিলে ঊর্দ্ধমার্গ (মুখ) দ্বারা কফ, পিত্ত ও ক্লেদ নির্গত হয় এবং হৃদ্রোগ বিনাশ পায় ; ইহাতে সংশয় নাই।

---

(১) রম্ভাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ।
হৃন্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহরেচ্ছনৈঃ ॥

ঘেরণ্ডসং—

বমনধৌতি।

ভোজনান্তে পিবেৎ বারি চাকণ্ঠপূরিতং সুধীঃ।
ঊর্দ্ধদৃষ্টিং ক্ষণং কৃত্বা তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ॥
নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ॥

গোরক্ষসং—

ধীমান্ সাধক ভোজনান্তে আকণ্ঠ পূর্ণ করিয়া জল পান করিবে। তৎপর কিছুকাল ঊর্দ্ধদৃষ্টিতে থাকিয়া সেই পীত জল পুনরায় বমন দ্বারা ফেলিয়া দিবে। এই যোগ নিত্য অভ্যাস করিলে কফপিত্তদোষ নিবারণ হয়।

বাসোধৌতি।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ম্মকং।

ঘেরণ্ডসং—

চারি অঙ্গুল বিস্তৃত সূক্ষ্মবস্ত্র ধীরে ধীরে গ্রাস করিয়া পুনর্ব্বার তাহা বহির্গত করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই বাসধৌতি কহে।

গুল্মজ্বরপ্লীহং কুষ্ঠং কফপিত্তং বিনশ্যতি।
আরোগ্যং বলপুষ্টিশ্চ ভবেত্তস্য দিনে দিনে॥

ঘেরণ্ডসং—

এই বাসোধৌতি অভ্যাস করিলে গুল্ম, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্ত প্রভৃতি বিনাশ পায় এবং দিন দিন আরোগ্য, বল ও পুষ্টি সাধিত হয়।

হঠযোগপ্রদীপিকাতে কথিত হইয়াছে যে,—

চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদুদিতং ধৌতিকর্ম্মতৎ॥ (১)

চারি অঙ্গুল বিস্তৃত ও পঞ্চদশ (পনের) হস্ত দীর্ঘ নূতন সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড লইয়া জলে ভিজাইয়া কিঞ্চিৎ উষ্ণ করিবে। তৎপর গুরুর উপদেশানুসারে ঐ বস্ত্রখণ্ড ক্রমে ক্রমে গিলিতে আরম্ভ করিবে। এক দিন সমুদয় না গিলিয়া প্রথম দিনে এক হস্তপরিমাণ, দ্বিতীয় দিনে দুই হস্তপরিমাণ এবং তৃতীয় দিনে তিন হস্তপরিমাণ, এইরূপে প্রত্যহ একহস্ত অধিক পরিমাণে গিলিতে আরম্ভ করিবে। এইক্রমে যখন সমুদয় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে সমর্থ হইবে, তখন বস্ত্রখণ্ডের এক প্রান্ত রাজদন্ত—অর্থাৎ মাড়ীর দাঁত দ্বারা চাপিয়া রাখিবে এবং লৌলীকর্ম্ম দ্বারা উদরমধ্যগত বস্ত্রখণ্ড সম্যক্‌রূপে চালিত করিয়া

(১) টীকা।—চতুর্ণামঙ্গুলানাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলং বিস্তারো যস্য তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈবায়তং দীর্ঘং সিক্তং জলার্দ্রং কিঞ্চিদুষ্ণং বস্ত্রপটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোষ্ণীষাদেঃ খণ্ডং গ্রাহ্যং। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গো বস্ত্রগ্রসনপ্রকারস্তেন শনৈর্ম্মন্দং মন্দং কিঞ্চিৎকিঞ্চিৎ গ্রসেৎ। দ্বিতীয়ে দিনে হস্তদ্বয়ং তৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ং। এবং দিনবৃদ্ধ্যা হস্তমাত্রমধিকং গ্রসেৎ। তস্য বস্ত্রস্য প্রান্তং রাজদন্তমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃত্বা লৌলীকর্ম্মণোদরস্থবস্ত্রং সম্যক্ চালয়িত্বা পুনঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদ্বস্ত্রমুদ্গিরেন্নিঃসারয়েচ্চ। তদ্ধৌতিকর্ম্ম উদিতং কথিতং সিদ্ধৈঃ।

ধীরে ধীরে উদ্‌গিরণ করিবে। ইহাকেই সিদ্ধযোগিগণ বাসো-ধৌতি বলিয়া থাকেন।

রুদ্রযামলগ্রন্থে বলিয়াছেন,—

সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং বস্ত্রং দ্বাত্রিংশদ্ধস্তমানতঃ।
একহস্তক্রমেণৈব যো গ্রসতি শনৈঃ শনৈঃ॥
যাবদ্দ্বাত্রিংশদ্ধস্তঞ্চ তাবৎকালং ক্রিয়াঞ্চরেৎ।
এতৎ ক্রিয়াপ্রয়োগেণ যোগী ভবতি তৎক্ষণাৎ॥

দ্বাত্রিংশৎ (বত্রিশ) হস্ত পরিমিত দীর্ঘ অতি সূক্ষ্ম বস্ত্র এক হস্তপরিমাণে (পূর্ব্বোক্তরূপে) প্রত্যহ ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে। যে পর্য্যন্ত সমস্ত বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে সমর্থ না হওয়া যায় তাবৎ কাল এই ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিতে হইবে। এই ক্রিয়ার অনুষ্ঠান দ্বারা তৎক্ষণাৎ যোগী হওয়া যাইতে পারে।

মূলশোধন।

অপানক্রূরতা তাবদ্‌যাবন্মূলং ন শোধয়েৎ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন মূলশোধনমাচরেৎ॥
গোরক্ষসং—

যাবৎ মূলশোধন—অর্থাৎ গুহ্যদেশ প্রক্ষালিত না হয়, তাবৎ কাল পর্য্যন্ত আপানবায়ুর ক্রূরতা থাকে। সুতরাং সর্ব্বপ্রযত্নে মূলশোধন করা কর্ত্তব্য।

পীতমূলস্য দণ্ডেন মধ্যমাঙ্গুলিনাপি বা ।
যত্নেন ক্ষালয়েদ্‌গুহ্যং বারিণা চ পুনঃপুনঃ ॥
ধারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ ।
কারণং কান্তিপুষ্ট্যোশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলং ॥

ঘেরণ্ডসং—

হরিদ্রামূলদণ্ড অথবা মধ্যমা-অঙ্গুলিযোগে জল দ্বারা পুনঃ পুনঃ যত্নের সহিত গুহ্য ধৌত করিবে। এই মূলশোধন দ্বারা কোষ্ঠকাঠিন্য জন্মে ও আমাজীর্ণ বিনষ্ট হয় এবং দৈহিক কান্তিপুষ্টি ও উদরানল বর্দ্ধিত হয়।

তৃতীয় স্তবক।

—ঃঃ✻ঃঃ—ঃঃ✻—

বস্তিপ্রয়োগ।

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্ব্বস্তিঃ স্যাদ্দ্বিবিধা স্মৃতা।
জলবস্তিং জলে কুর্য্যাচ্ছুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ॥

ঘেরণ্ডসং —

অতঃপর বস্তিপ্রয়োগ বলা যাইতেছে। বস্তি দুই প্রকার ;— জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি। জলে জলবস্তি এবং স্থলে শুষ্কবস্তি সাধন করিতে হয়।

জলবস্তি।

নাভিমগ্নজলে পায়ুং ন্যস্তনালোৎকটাসনং।
আকুঞ্চনং প্রসারঞ্চ জলবস্তিং সমাচরেৎ॥
প্রমেহঞ্চ উদাবর্ত্তং ক্রূরবায়ুং সমাচরেৎ।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ॥

ঘেরণ্ডসং—

নাভিপ্রমাণ জলে থাকিয়া উৎকটাসনে সমাসীন হওত গুহ্যদেশ আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। ইহাকেই জলবস্তি বলে। এই জলবস্তি অভ্যাস দ্বারা প্রমেহ, উদাবর্ত্ত ও ক্রূর বায়ু বিনাশ পায় এবং সাধক সুস্থকায় ও কামদেব তুল্য হইতে পারে।

হঠযোগপ্রদীপিকাতে বলিয়াছেন,—

নাভিদঘ্নজলে * পায়ৌ ন্যস্তনালোৎকটাসনঃ।
আধারাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ ক্ষালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ ॥

নাভিপরিমাণ জলে থাকিয়া উৎকটাসনে † সমাসীন হইয়া কনিষ্ঠাঙ্গুলী প্রবেশ করিতে পারে, এইরূপ ফাঁকবিশিষ্ট ছয় অঙ্গুলী দীর্ঘ একখণ্ড বংশনাল লইয়া গুহ্যদ্বার দিয়া তাহার চতুরঙ্গুল উদর-মধ্যে প্রবেশিত করাইয়া দিবে, দুই অঙ্গুলি বাহিরে রাখিবে। অতঃপর সেই বংশনাল দ্বারা উদরমধ্যে জল টানিয়া লইয়া উদর সঙ্কোচ করত নৌলীকর্ম্ম দ্বারা সেই জল পরিচালিত করিবে; অনন্তর সেই জল বংশনাল দ্বারা পুনরায় বহির্গত করিবে। এই প্রকার উদরধৌতি করার নামই বস্তিকর্ম্ম।

হঠযোগপ্রদীপিকার টীকাকার ব্রহ্মানন্দ বলেন,—"ধৌতিবস্তি-কর্ম্মদ্বয়ং ভোজনাৎ প্রাগেব কর্ত্তব্যং। তদনন্তরং ভোজনে বিলম্বোঽপি ন কার্য্যঃ।"—অর্থাৎ ধৌতি ও বস্তি এই উভয় কর্ম্ম ভোজনের

* নাভিপরিমাণং নাভিদঘ্নং। পরিমাণে দঘ্নচ্ প্রত্যয়ঃ।

† অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্‌ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনং ॥

ঘেরণ্ডসং—

পাদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকা স্পর্শ করত গুল্‌ফযুগলকে নিরা-লম্বভাবে শূন্যমার্গে উত্তোলিত করিয়া অবস্থিতি করিবে এবং ঐ গুল্‌ফদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ রাখিবে। ইহাকেই উৎকটাসন বলে।

পূর্ব্বে সমাধা করিবে; উক্ত কর্ম্ম করিয়া আহারে কখনও বিলম্ব করিবে না।

শুষ্কবস্তি।

বস্তিং পশ্চাদুত্তানেন চলয়িত্বা শনৈরধঃ।
অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ ॥৯

গোরক্ষসং—

দেহের পশ্চাদ্‌ভাগকে উত্তান করিয়া অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা এক একবার আকুঞ্চিত আবার প্রসারিত করিবে। ইহাকেই শুষ্কবস্তি-কর্ম্ম বলে।

চতুর্থ স্তবক।

নেতিযোগ।

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকর্ম্ম তৎ ॥*
সাধয়েন্নেতিকর্ম্মাণি খেচরীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর নেতিযোগ কথিত হইতেছে।—বিতস্তিপ্রমাণ—অর্থাৎ দ্বাদশাঙ্গুলীপ্রমাণ একগাছা সূক্ষ্ম সূত্র নাসিকারন্ধ্রে প্রবিষ্ট করাইয়া পরে উহা মুখবিবর দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই নেতি-কর্ম্ম বলা যায়। এই নেতিকর্ম্ম সাধন দ্বারা খেচরীসিদ্ধি প্রাপ্ত হওয়া যায়, কফদোষ বিনাশ পায় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে।

হঠযোগপ্রদীপিকাগ্রন্থে কথিত আছে যে,—

সূত্রং বিতস্তিসুস্নিগ্ধং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।

---

* বিতস্তিমানং সূক্ষ্মঞ্চ নাসায়াং সূত্রমুত্তমং।
প্রবেশয়েত্ততো মুখাৎ বহিঃস্থানে সমাহরেৎ ॥

গোরক্ষসংহিতা।

মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে ॥ (১)

দ্বাদশাঙ্গুলপরিমিত সুস্নিগ্ধ গ্রন্থিপ্রভৃতি দোষশূন্য সূত্র (দ্বাদশাঙ্গুলপরিমাণ বলা হইল, কিন্তু যতখানি সূত্র লইলে নেতিকার্য্য সম্পন্ন হইতে পারে, পূর্ব্বোক্ত গুণবিশিষ্ট নবম, দশম বা পঞ্চদশ গুণিত (খেঁইযুক্ত) ততখানি সূত্র লইয়া) নাসারন্ধ্রে প্রবিষ্ট করাইবে। পরে অপর নাসাবিবর অঙ্গুলি দ্বারা রুদ্ধ করিয়া কুম্ভক করিবে। অতঃপর পূরিত বায়ু রেচন করিবে। এই প্রকার মূহুর্ম্মুহু কুম্ভক ও রেচক করিতে থাকিলে নাসাপ্রবিষ্ট সূত্রের অগ্র-ভাগ মুখ দ্বারা নির্গত হইবে। পরে সূত্রের উভয় প্রান্ত ধরিয়া ধীরে ধীরে চালন করিবে। এই প্রকারে নাসাপথ দ্বারা সূত্র প্রবিষ্ট করাইয়া অন্য নাসিকা দ্বারা বাহির করিবে। ইহার তাৎপর্য্য এই যে,—এক নাসিকায় সূত্রের এক প্রান্ত প্রবিষ্ট করিয়া দিয়া অন্য নাসিকা অঙ্গুলি দ্বারা অবরুদ্ধ করত বায়ু পূরণ করিবে; ইহাতেই সূত্রাগ্রভাগ নাসাপথে প্রবেশ করিবে। তৎপর অন্য নাসিকা দ্বারা বায়ু রেচন করিবে। পুনঃপুনঃ এইরূপ করিলেই নাসাপথে সূত্রপ্রান্ত বহির্গত হইবে। অনন্তর সূত্রের উভয় প্রান্ত ধরিয়া চালনা করিবে। সিদ্ধযোগিগণ ইহাকেই নেতি-কর্ম্ম বলিয়া অবিহিত করিয়াছেন। (নিম্নে এই শ্লোকের টীকা দ্রষ্টব্য)

---

(১) টীকা।—বিতস্তিঃ বিতস্তিমিতং বিতস্তিরিত্যুপলক্ষণং অধিকস্যাপি। যাবতা সূত্রেণ সম্যক্ নেতিকর্ম্ম ভবেত্তাবদ্গ্রাহ্যং সুস্নিগ্ধং সুষ্ঠু স্নিগ্ধং গ্রন্থ্যাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবধা দশধা পঞ্চদশধা বা গুণিতং সুদৃঢ়ং গ্রাহ্যং। নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিদ্রত্বাৎ তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ। মুখান্নির্গময়েন্নিষ্কাসয়েৎ। তৎপ্রকারস্ত্বেবম্।—

পঞ্চম স্তবক।

লৌলিকীযোগ।

অমন্দবেগে তুন্দঞ্চ ভ্রাময়েদুভপার্শ্বয়োঃ।
সর্ব্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবর্দ্ধনং ॥ গোরক্ষসং—

অধুনা লৌলিকীযোগ বিবৃত হইতেছে।—বেগসহকারে উদরকে উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত করিবে। ইহাকেই লৌলিকীযোগ বলে। এই যোগ দ্বারা সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনষ্ট হয় এবং দেহাগ্নি বৃদ্ধি পায়।

হঠযোগপ্রদীপিকাকার বলেন,—

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ।
নতাংসো ভ্রাময়েদেষা লৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষ্যতে ॥

স্বীয় স্কন্ধদ্বয় অবনত করিয়া একবার বামদিকে ও একবার দক্ষিণ দিকে—এইরূপে উদরকে বারম্বার ভ্রামিত করিবে। সিদ্ধ-যোগিগণ ইহাকেই লৌলিযোগ বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন।

সূত্রপ্রান্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ, পুনশ্চ মুখেন রেচয়েৎ। পুনঃপুনরেবং কুর্ব্বতো মুখে সূত্রপ্রান্তমায়াতি। তৎসূত্রপ্রান্তং নাসাবহিঃস্থসূত্রপ্রান্তঞ্চ গৃহীত্বা শনৈশ্চালয়েদিতি। চকারাদেকস্মিন্ নাসানালে প্রবেশ্যেতরস্মিন্ নির্গময়েদিত্যুক্তং তৎপ্রকারস্ত্বেকস্মিন্নাসানালে সূত্রপ্রান্তং প্রবেশ্যেতর-নাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ, পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচ-য়েৎ। পুনঃপুনরেবং কুর্ব্বত ইতরনাসানালে সূত্রপ্রান্তমায়াতি তস্য পূর্ব্ববচ্চালনং কুর্য্যাদিতি। অয়ং প্রকারস্তু বহুবারং কুর্ব্বতঃ কদাচিদ্ভ-বতি। এষোক্তা সিদ্ধৈরণিমাদিগুণসম্পন্নৈঃ। তদুক্তং—"অবাপ্তাষ্টগুণৈ-শ্বর্য্যাঃ সিদ্ধাঃ সদ্ভির্নিরূপিতা ইতি। নেতির্নিগদ্যতে নেতিরিতি কথ্যতে।"

ষষ্ঠ স্তবক।

ত্রাটকযোগ।

নিমেষোন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
যাবদশ্রূণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ ॥
এবমভ্যাসযোগেন শাম্ভবী জায়তে ধ্রুবং।
নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥

গোরক্ষসং—

অতঃপর ত্রাটকযোগ কথিত হইতেছে।—যাবৎ নেত্রদ্বয় হইতে অশ্রু পতন না হয়, তাবৎ নির্নিমেষ-নয়নে কোন সূক্ষ্ম বস্তুর প্রতি দৃষ্টিপাত করিয়া থাকিলেই তাহাকে ত্রাটকযোগ বলে। এই যোগাভ্যাস দ্বারা শাম্ভবী মুদ্রা সিদ্ধি হয় এবং চক্ষুর পীড়া বিনাশ পায় ও দিব্য দৃষ্টি জন্মে।

সপ্তম স্তবক।

কপালভাতিযোগ।

বাতক্রমো ব্যুৎক্রমশ্চ শীৎক্রমশ্চ বিশেষতঃ।
এতৈর্ভালভাতিং কুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥(১)

গোরক্ষসং—

অনন্তর কপালভাতিযোগ বলা যাইতেছে। কপালভাতিযোগ ত্রিবিধ ;—বাতক্রম, ব্যুৎক্রম ও শীৎক্রম। এই তিন প্রকার কপালভাতির অভ্যাস দ্বারা কফদোষ নিবারণ হয়।

বাতক্রমকপালভাতি।

ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ।
পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥
পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

(১) বাতক্রমেণ ব্যুৎক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ।
ভালভাতিং ত্রিধা কুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

ইক্ষণ ব্যুৎক্রমকপালভাতি বলা যাইতেছে।—ইড়া (বামনাসা) দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া পিঙ্গলা (দক্ষিণ নাসা) দ্বারা বায়ু রেচন করিবে। পুনর্ব্বার পিঙ্গলা দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া ইড়া দ্বারা রেচন করিবে। বায়ু পূরণ ও রেচন-সময়ে কদাচ বেগ প্রদান করিবে না। এই যোগাভ্যাস দ্বারা কফদোষ বিনষ্ট হয়। ইহাকেই কপাল-ভাতি বলে।

ব্যুৎক্রমকপালভাতি।

নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্বক্ত্রেণ রেচয়েৎ।
পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥(১)

ঘেরণ্ডসং—

এইক্ষণ ব্যুৎক্রমকপালভাতি কথিত হইতেছে।—উভয় নাসিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করত পুনর্ব্বার মুখ দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিবে এবং মুখ দ্বারা জল লইয়া নাসিকাদ্বয় দ্বারা পুনর্নির্গত করিবে। ইহাকেই ব্যুৎক্রমকপালভাতি বলে। ইহার অভ্যাস দ্বারা কফ-দোষ নিবারণ হয়।

---

(১) নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনরাস্যেন রেচয়েৎ।
পীত্বা পীত্বা ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

শীৎক্রমকপালভাতি ।

শীৎকৃত্য পীত্বা বক্ত্রেণ নাসানলৈর্বিরেচয়েৎ ।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ ॥
ন জায়তে বার্দ্ধক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে ।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর শীৎক্রমকপালভাতি বলা যাইতেছে।—মুখ দ্বারা শীৎকারসহকারে জল লইয়া উভয় নাসা দ্বারা সেই জল বাহির করিয়া ফেলিলেই শীৎক্রমকপালভাতি হয়। এই যোগাভ্যাস দ্বারা সাধকের কামদেবসদৃশ কান্তি লাভ হয় এবং জরা ও বার্দ্ধক্য বিদূরিত হয়। তাহার কফদোষ বিনাশ পায় এবং দেহ সুস্থ হয়।

চতুর্থ খণ্ড।

প্রথম স্তবক।

মুদ্রাপ্রকরণ।

শরীরমধ্যস্থ মৃণালতন্তুবৎ সূক্ষ্মা জগন্মোহিনী কুলকুণ্ডলিনী শক্তি নিজ বদন ব্যাদানপূর্ব্বক ব্রহ্মদ্বারের মুখদেশ আবৃত করিয়া সর্ব্বদাই নিদ্রিতা রহিয়াছেন। মহাভুজঙ্গ অনন্ত যেরূপ কাননাদ্রি-সমাকীর্ণা পৃথিবীর একমাত্র আধার, সে প্রকার ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিই নিখিল হটতন্ত্রের আধার। ঐ কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হইলেই দেহের ষট্‌চক্রস্থ অখিল পদ্ম ও গ্রন্থির ভেদ হইয়া যায়; সুতরাং প্রাণবায়ু সুষুম্নারন্ধ্র পথ দ্বারা অনায়াসে আনন্দে গমনাগমন করিতে পারে। অবলম্বন ব্যতীত চিত্ত স্থিরীকৃত হইলেই মুক্তিলাভ হয়। এই জন্য ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিতা করা কর্ত্তব্য। ঐ শক্তিকে জাগরিতা করিতে হইলেই মুদ্রা অভ্যাস করা আবশ্যক। *

---

* সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোহহিনায়কঃ। সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং তথাধারোহহিকুণ্ডলী। সুপ্তা গুরু-প্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী। তদা পদ্মানি সর্ব্বাণি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ। প্রাণস্য শূন্যপদবী তদা রাজপথায়তে। যদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনং। তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীং। ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥—গ্রহযামলে।

মুদ্রাকথন।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলন্ধরং।
মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী ॥
বিপরীতকরী যোনির্ব্বজ্রোলী শক্তিচালনী।
তড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাম্ভবী পঞ্চধারণা ॥
অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী।
পঞ্চবিংশতিমুদ্রানি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাং ॥

গোরক্ষসং—

এইক্ষণ মুদ্রাসকলের সাধারণ নাম কীর্ত্তন করা যাইতেছে।—মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলন্ধর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, বিপরীতকরণী, যোনি, বজ্রোলী, শক্তিচালনী, তড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভবী, পঞ্চধারণা (অধোধারণা বা পার্থিবী ধারণা, আম্ভসী ধারণা, বৈশ্বনারী ধারণা, বায়বী ধারণা, নভোধারণা বা আকাশী ধারণা), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভুজঙ্গিনী, এই পঁচিশ প্রকার মুদ্রা যোগীদিগের সিদ্ধিকরী জানিবে।

মুদ্রাসকলের ফল কথন।

মুদ্রানাং পটলং দেবি ! কথিতং তব সন্নিধৌ।
যেন বিজ্ঞানমাত্রেণ সর্ব্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্য চিৎ।
প্রতীদং যোগিনাঞ্চৈব দুর্লভং মরুতামপি ॥

গোরক্ষসং—

মহাদেব পার্ব্বতীকে বলিলেন,—হে দেবি! তোমার নিকট মুদ্রাসমূহের নাম বলিলাম। ইহা বিদিত হওয়ামাত্র সর্ব্বপ্রকার সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায়। ইহা অতীব গোপনীয়; যাহাকে তাহাকে এই মুদ্রা প্রদান করিবে না। এই মুদ্রাসকল যোগিকুলের পরম প্রীতিপ্রদ; ইহা যোগিগণেরও দুষ্প্রাপ্য জানিবে।

হঠযোগপ্রদীপিকাগ্রন্থে কথিত হইয়াছে,—

আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কং।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং দুর্লভং মরুতামপি॥

মহাদেবকথিত মুদ্রাসমূহ সাধকবর্গের অষ্টৈশ্বর্য্য * প্রদ এবং যোগিগণের অতি প্রিয়; ইহা দেবগণেরও দুষ্প্রাপ্য।

---

* অষ্টৈশ্বর্য্য যথা,—অণিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, ঈশিত্ব ও বশিত্ব। অণিমা।—যে শক্তি দ্বারা ইচ্ছামত শরীরকে পরমাণুর মত সূক্ষ্ম করা যায়। মহিমা।—সাধক যদ্দ্বারা ইচ্ছানুসারে দেহকে আকাশের ন্যায় মহৎ করিতে পারে। গরিমা।—লঘুতর তুলাদির যে পর্ব্বতাদির ন্যায় গুরুভাব। লঘিমা।—গুরুতর পর্ব্বতাদির যে তুলাদির ন্যায় লঘুভাব। প্রাপ্তি।—সর্ব্বভাবসান্নিধ্য;—অর্থাৎ সাধক যদ্দ্বারা ইচ্ছা করিলে ভূমিস্থ হইয়াও অঙ্গুলীর অগ্রভাগ দ্বারা আকাশস্থ চন্দ্রকে স্পর্শ করিতে পারে। প্রাকাম্য।—ইচ্ছার অনভিঘাত;—অর্থাৎ যাহা ইচ্ছা করা যায়, তাহাই সম্পন্ন করা যায়। ঈশিত্ব।—সাধক ইচ্ছামাত্র যে শক্তি দ্বারা ভূত ও ভৌতিক পদার্থের উৎপাদন ও বিনাশ করিতে সক্ষম হয়। বশিত্ব।—যে শক্তিদ্বারা সাধক স্বীয় ইচ্ছামতে ভূত ও ভৌতিক পদার্থ বশীভূত করিতে পারে।

মহামুদ্রা।

পায়ুমূলং বামগুল্ফে সংপীড্য দৃঢ়যত্নতঃ।
যাম্যপাদং প্রসার্য্যাথ করৈর্ধৃতপদাঙ্গুলঃ॥
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা ভ্রুবোর্ম্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ॥

গোরক্ষসং—

এইক্ষণ মুদ্রাসমূহের বিস্তৃত বিবরণ কথিত হইতেছে।—অতি যত্নসহকারে বামপদের গুল্ফ দ্বারা গুহ্যদেশ আপীড়নপূর্ব্বক দক্ষিণ পদ প্রসারিত করিয়া হস্ত দ্বারা পদাঙ্গুলী ধারণ করত কণ্ঠসঙ্কোচনপূর্ব্বক ভ্রূযুগলের মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই পণ্ডিতগণ মহামুদ্রা বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন।

ক্ষয়কাসং গুদাবর্ত্তং প্লীহাজীর্ণং জ্বরস্তথা।
নাশয়েৎ সর্ব্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাতিসেবনাৎ॥

গোরক্ষসং—

এই মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে ক্ষয়কাস, গুদাবর্ত্ত, প্লীহা, অজীর্ণ ও জ্বর ইত্যাদি সর্ব্ববিধ রোগ বিনষ্ট হয়।

গ্রহযামলমতে মহামুদ্রা যথা,—

পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণং।
পাদং প্রসারিতং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ং॥
কণ্ঠে বক্ত্রং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ।
যথা দণ্ডাহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে॥

ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ।
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রিতা॥
ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েত্তং ন বেগতঃ।
ইয়ং খলু মহামুদ্রা তব স্নেহাৎ প্রকাশ্যতে॥

বামগুল্‌ফ দ্বারা যোনিদেশ আপীড়নপূর্ব্বক দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করত হস্তদ্বয় দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে। এবং মুখ কণ্ঠে সংন্যস্ত করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ু রোধ করিতে হইবে। এই মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে দণ্ডাঘাতপ্রপীড়িত সর্প যেমন দণ্ডের ন্যায় আকৃতিবিশিষ্ট হয়, তদ্রূপ কুণ্ডলিনী শক্তিও সরল ভাব ধারণ করেন। কুণ্ডলিনী শক্তি সরল হইলে প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীতে প্রবেশ করে; তাহা হইলেই ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মরণ হয়,—অর্থাৎ ঐ উভয় নাড়ী অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। তৎপর কুম্ভকরুদ্ধ বায়ু ধীরে ধীরে রেচন করিবে। ইহাকেই মহামুদ্রা বলে।

হঠযোগপ্রদীপিকাতে মহামুদ্রার ফল বর্ণিত হইয়াছে। যথা,—

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈঃ প্রদর্শিতা।
মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ।
মহামুদ্রাঞ্চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ॥

এই মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে সাধকের মহাক্লেশ (১) বিনাশ পায় ও মরণাদি বিনষ্ট হয়। এই জন্য যোগশাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতগণ ইহাকে মহামুদ্রা নামে অভিহিত করিয়াছেন।

(১) মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—"অবিদ্যাস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ ক্লেশাঃ"—অর্থাৎ অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ,—এই পঞ্চবিধ মনোবেগের নাম ক্লেশ।

হঠযোগপ্রদীপিকাতে মহামুদ্রা অভ্যাসের ক্রম বলিয়াছেন। যথা,—

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যস্য সূর্য্যাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ।
যাবত্তুল্যা ভবেৎ সংখ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ ॥

মহামুদ্রাভ্যাসেচ্ছু যোগী অগ্রে বামাঙ্গে কুম্ভক করিয়া, পরে দক্ষিণাঙ্গে কুম্ভক করিবে। বামাঙ্গে যতবার কুম্ভক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার কুম্ভক করিতে হইবে; কদাচ ইহার অন্যথা করিবে না। উভয় অঙ্গে সমান সংখ্যায় কুম্ভক অভ্যাস হইলে মহামুদ্রা বিসর্জ্জন করিবে। এই মহামুদ্রা সাধনসময়ে দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করিয়া যে রূপে উপবিষ্ট হইতে হয়, দক্ষিণাঙ্গে কুম্ভক করি-

---

অবিদ্যা।—"অনিত্যাশুচিদুঃখানাত্মসু নিত্যশুচিসুখাত্মখ্যাতিরবিদ্যা" অর্থাৎ অনিত্যকে নিত্যজ্ঞান, অশুচিকে শুচিজ্ঞান, দুঃখকে সুখজ্ঞান এবং অনাত্ম পদার্থের উপর আত্মতা জ্ঞান হওয়ার নাম অবিদ্যা।

অস্মিতা।—"দৃক্‌দর্শনশক্ত্যোরেকাত্মতৈবাস্মিতা"—অর্থাৎ দৃক্‌শক্তি (দ্রষ্টারূপ আত্মার) সহিত দর্শনশক্তিরূপা বুদ্ধিতত্ত্বের পরস্পর ঐক্য অথবা তাদাত্ম্যাধ্যাস হইয়া যাওয়ার নাম অস্মিতা।

রাগ।—"সুখানুশয়ী রাগঃ"—অর্থাৎ সুখভোগের ইচ্ছার নাম আশক্তি বা রাগ।

দ্বেষ।—"দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ"—অর্থাৎ দুঃখের প্রতি অনিচ্ছা বা বিতৃষ্ণার নাম দ্বেষ।

অভিনিবেশ।—"স্বরসবাহী বিদুষোঽপি তথারূঢ়োঽভিনিবেশঃ" —অর্থাৎ পুনঃপুনঃ ভোগজন্য যে আরূঢ়বৃত্তি তাহাকে অভিনিবেশ বলে।

বার সময়ও বামচরণ প্রসারিত করিয়া সেইরূপ ভাবে উপবিষ্ট হইতে হইবে।

শিবসংহিতাগ্রন্থে বলিয়াছেন,—

অপসব্যেন সংপীড্য পাদমূলেন সাদরং।
গুরূপদেশতো যোনিং গুদমেঢ্রান্তরালগাং॥
সব্যং প্রসারিতং পাদং ধৃত্বা পাণিযুগেন বৈ।
নবদ্বারাণি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি॥
চিত্তং চিত্তপথে দত্ত্বা প্রারভেদ্বায়ুসাধনং।
মহামুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥
বামাঙ্গেন সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গেনাভ্যসেৎ পুনঃ।
প্রাণায়ামং সমং কৃত্বা যোগী নিয়তমানসঃ॥

গুরুর উপদেশ অনুসারে যত্নপূর্ব্বক বামপদের গুল্ফ দ্বারা গুহ্য ও উপস্থের মধ্যবর্ত্তী যোনিমণ্ডল নিপীড়ন করত দক্ষিণ পদ প্রসারণ করিয়া উভয় হস্ততল দ্বরা অঙ্গুলিসকলের অগ্রভাগ ধারণ করিবে। এই সময় নবদ্বার সংযত করত হৃদয় চিবুকের উপর রাখিবে। এই প্রকার অবস্থায় চিত্ত ব্রহ্মমার্গে স্থাপন করত বায়ু সাধন করিতে আরম্ভ করিবে। ইহাকে মহামুদ্রা কহে; এই মুদ্রা সকলতন্ত্রে সুগোপিত রহিয়াছে। এই মহামুদ্রাসাধন-কালে প্রথমতঃ বামাঙ্গে যেরূপ করা হইবে, পশ্চাৎ সংযতচিত্তে দক্ষিণাঙ্গেও তদ্রূপ করিতে হইবে। বস্তুতঃ দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করিয়া যত সংখ্যক প্রাণায়াম করিতে হয়, বাম চরণ প্রসারিত করিয়াও তত সংখ্যক প্রাণায়াম করা আবশ্যক। পরন্তু পূরক

ও রেচকের সময় গুরুর উপদেশ অনুসারে চরণতল পরিত্যাগ করত সমাসীন হইয়া কার্য্য করিতে হইবে।

নভোমুদ্রা।

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সর্ব্বকার্য্যেষু সর্ব্বদা।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা।
নভোমুদ্রা ভবেদেষা যোগিনাং রোগনাশিনী॥

গোরক্ষসং—

অতঃপর নভোমুদ্রা বলা যাইতেছে।—যোগী সর্ব্বদা সর্ব্বকার্য্যে স্থিরচিত্ত ও ঊর্দ্ধজিহ্ব হইয়া কুম্ভকদ্বারা বায়ু রোধ করিবে। ইহাকেই নভোমুদ্রা (আকাশী মুদ্রা) বলে এই মুদ্রাভ্যাস দ্বারা যোগীর রোগ বিনাশ পায়।

উড্ডীয়ানবন্ধ। *

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধঞ্চ কারয়েৎ।
উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং ত্বসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥

ঘেরণ্ডসং—

---

* বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তূড্ডীয়তে যতঃ।
তস্মাদুড্ডীয়নাখ্যোঽয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ॥

উড্ডীয়ানবন্ধ করিলে প্রাণ-সুষুম্নারূপ আকাশমার্গে গমন করে; এই নিমিত্ত যোগিগণ ইহাকে উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়া অভিহিত করেন।

হঠযোগপ্রদীপিকা।

এইরূপ উড্ডীয়ানবন্ধ বর্ণিত হইতেছে।—উদরমধ্যে নাভির উৰ্দ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ করিবে। নাভির উৰ্দ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করাকে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ বলে। ইহাকেই উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়া অভিহিত করা হইয়াছে। ইহা মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের পক্ষে সিংহস্বরূপ।

হঠযোগপ্রদীপিকাগ্রন্থেও বলিয়াছেন,—

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধঞ্চ কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥ (১)

উড্ডীয়ানবন্ধের ফল যথা,—

সমগ্রাৎ বন্ধনাৎ হ্যেতৎ উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে।
উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ॥

ঘেরণ্ডসং—

যে সমস্ত মুদ্রাবন্ধ কথিত হইয়াছে, তন্মধ্যে এই উড্ডীয়ান বন্ধই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। এই মুদ্রা সম্যক্ প্রকার অভ্যস্ত হইলে মোক্ষ-লাভ করিতে পারে।

---

(১) টীকা।—উদরে তুন্দে নাভেরূর্দ্ধং চকারাদধঃ উপরি-ভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভেোরূর্দ্ধাধোভগৌ যথা পৃষ্ঠসংলগ্নৌ স্যাতাং তথা তানং তাননামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। নিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। অসৌ নাভেরূর্দ্ধাধোভাগয়োস্তানরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়ানাখ্যো বন্ধঃ। কীদৃশঃ? মৃত্যুরেব মাতঙ্গো গজস্তস্য কেশরী সিংহঃ সিংহ ইব নিবর্ত্তকঃ।

জালন্ধরবন্ধ।

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ।
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনং।
জালন্ধরং মহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী॥

ঘেরণ্ডসং—

এইক্ষণ জালন্ধরবন্ধ বলা যাইতেছে।—কণ্ঠদেশ সঙ্কোচন-পূর্ব্বক হৃদয়দেশে চিবুক বিন্যস্ত করিবে। ইহাকে জালন্ধরবন্ধ বলে। ইহাদ্বারা ষোড়শপ্রকার আধারবন্ধ * সাধিত হয় এবং ইহা মৃত্যুকেও বিনষ্ট করে।

জালন্ধরবন্ধের ফল যথা,—

সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং।
ষণ্মাসমভ্যসেৎ যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ॥

ঘেরণ্ডসং—

এই প্রসিদ্ধ জালন্ধরবন্ধ যোগীদিগের সিদ্ধিপ্রদ। যে সাধক ছয় মাস পর্য্যন্ত ইহার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধিপ্রাপ্তি হইয়া থাকে, সংশয় নাই।

---

* অঙ্গুষ্ঠগুল্ফজানূরুসীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ। হৃদ্গ্রীবা কণ্ঠদেশশ্চ লম্বিকা নাসিকা তথা। ভ্রূমধ্যঞ্চ ললাটঞ্চ মূর্দ্ধা চ ব্রহ্মরন্ধ্রকং। এতে হি ষোড়শাধারাঃ কথিতা যোগিপুঙ্গবৈঃ॥—অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জানু, উরু, সীবনী (লিঙ্গের অধোভাগে শেলাইকরা স্থান), লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠ, লম্বিকা (জিহ্বা), নাসিকা, ভ্রূমধ্য, ললাট, মূর্দ্ধা ও ব্রহ্মরন্ধ্র,—এই সকল স্থানকেই যোগিশ্রেষ্ঠ-গণ ষোড়শাধার বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

মূলবন্ধ।

পার্ষ্ণিনা বামপাদস্য যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ।
নাভিগ্রন্থিং মেরুদণ্ডে সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ।
মেঢ্রং দক্ষিণগুল্ফে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ।
জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগদ্যতে॥

ঘেরণ্ডসং—

অধুনা মূলবন্ধমুদ্রা কথিত হইতেছে।—ধীমান্ সাধক বামগুল্ফ দ্বারা গুহ্যদেশ আকুঞ্চনপূর্ব্বক সযত্নে মেরুদণ্ডে নাভিগ্রন্থি সংযুক্ত করত পীড়ন করিবে এবং উপস্থকে দক্ষগুল্ফ দ্বারা দৃঢ়রূপে সংবদ্ধ করিয়া রাখিবে। এই মুদ্রা সাধকের জরাবিনাশিনী; ইহাকেই মূলবন্ধ বলে।

হঠযোগপ্রদীপিকাকার বলেন,—

পার্ষ্ণিভাগেন সংপীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্গুদম্।
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোঽভিধীয়তে॥

বামগুল্ফ—অর্থাৎ বামপায়ের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ পীড়ন করত গুহ্যদেশ সঙ্কোচন করিবে এবং অপান বায়ুকে ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করিবে। যোগিগণ ইহাকেই মূলবন্ধ বলিয়া থাকেন।

অধোগতিমপানং বা ঊর্দ্ধ্বগং কুরুতে বলাৎ।
আকুঞ্চনেন তং প্রাহুর্মূলবন্ধং হি যোগিনঃ॥

হঠযোগপ্র—

অধোগমনশীল অপান বায়ুকে মূলাধার সঙ্কোচন দ্বারা ঊৰ্দ্ধগ—অর্থাৎ সুষুম্নার উপরিস্থ করে, এই নিমিত্ত যোগিগণ ইহাকে মূল-বন্ধ বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন।

যোগবীজনামক গ্রন্থধৃত মূলবন্ধ যথা,—

গুদং পার্ষ্ণ্যা তু সংপীড্য বায়ুমাকুঞ্চয়েদ্বলাৎ।
বারম্বারং তথা চোৰ্দ্ধং সমায়াতি সমীরণঃ॥

উভয় পার্ষ্ণি গুহ্যদেশে সংযোজিত করিয়া যাহাতে বায়ু সুষুম্নার ঊর্দ্ধে গমন করে, সেইরূপ ভাবে গুহ্যদেশ বারম্বার আকুঞ্চন করত বায়ু আকর্ষণ করিবে।

মূলবন্ধের ফল যথা,—

সংসারসাগরং তর্ত্তুমভিলষতি যঃ পুমান্।
বিরলে সুগুপ্তো ভূত্বা মুদ্রামেনাং সমভ্যসেৎ॥
অভ্যাসাৎ বন্ধনস্যাস্য মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবং।
সাধয়েৎ যত্নতো তর্হি মৌনী তু বিজিতালসঃ॥

ঘেরণ্ডসং—

যিনি সংসাররূপ দুস্তর মহাসমুদ্র পার হইতে ইচ্ছা করেন, তিনি বিরলে গোপন ভাবে এই মুদ্রা শিক্ষা করিবেন। এই মূল-বন্ধমুদ্রা অভ্যস্ত হইলে আশু বায়ু সিদ্ধি হয়, সন্দেহ নাই। সুতরাং যত্নপূর্ব্বক আলস্যশূন্য হইয়া মৌনাবলম্বন করত ইহার সাধনা করিবে।

মহাবন্ধ।

বামপাদস্য গুল্ফে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ।
দক্ষপাদেন তদ্গুল্ফং সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ॥
শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পার্ষ্ণিং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ।
জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণাম্মহাবন্ধো নিগদ্যতে॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর মহাবন্ধ বর্ণিত হইতেছে।—বামগুল্ফ দ্বারা পায়ুমূল নিরোধপূর্ব্বক দক্ষিণ পদ দ্বারা সযত্নে বামগুল্ফ আপীড়ন করিয়া ধীরে ধীরে গুহ্যদেশ পরিচালিত করিবে এবং ধীরে ধীরে আকুঞ্চন করিবে ও জালন্ধরবন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিতে হইবে। ইহাই মহাবন্ধ বলিয়া কথিত হইয়াছে।

হঠযোগপ্রদীপিকামতে মহাবন্ধ যথা,—

পার্ষ্ণির্ব্বামস্য পাদস্য যোনিস্থানে নিযোজয়েৎ।
বামোরূপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা॥
পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং।
নিষ্পীড্য বায়ুমাকুঞ্চ্য মনোমধ্যে নিযোজয়েৎ॥
ধারয়িত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ।
সব্যাঙ্গে তু সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ॥

বাম পায়ের পার্ষ্ণি (গোড়ালী) যোনিদেশে স্থাপন করিয়া বাম উরুর উপরি দক্ষিণ পদ সংস্থাপন করিবে। তদনন্তর বায়ু পূরণ করিয়া দৃঢ়রূপে হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিবে। (ইহাদ্বারা

জালন্ধরবন্ধ কথিত হইল)। তৎপর যোনিদেশ আকুঞ্চনপূর্ব্বক (ইহাদ্বারা মূলবন্ধ সূচিত হইল) মনকে মধ্য নাড়ীতে নিয়োজিত করিবে। এইরূপে যথাশক্তি বায়ু ধারণ করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। বামাঙ্গে অভ্যাস করিয়া পুনরায় দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিবে। উভয় অঙ্গেই সমসংখ্যায় করিতে হইবে।

মহাবন্ধের ফল যথা,—

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ।
প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ব্ববাঞ্ছিতং॥

ঘেরণ্ডসং—

এই মহাবন্ধ নামক মুদ্রা সর্ব্বপ্রকার মুদ্রার মধ্যে শ্রেষ্ঠ এবং জরা ও মৃত্যু বিনাশক। ইহার প্রসাদে সকল প্রকার অভীষ্ট সিদ্ধ করা যায়।

মহাবেধ।

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা।
মূলবন্ধ-মহাবন্ধৌ মহাবেধং বিনা তথা॥
মহাবন্ধং সমাসাদ্য উড্ডীনকুম্ভকং চরেৎ।
মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ॥

ঘেরণ্ডসং—

পুরুষ ব্যতীত যেমন নারীর রূপ, যৌবন ও লাবণ্য নিষ্ফল হয়, তদ্রূপ মহাবেধ ভিন্নও মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ নিষ্ফল হইয়া থাকে। প্রথমতঃ মহাবন্ধমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া উড্ডীয়ানবন্ধ করত কুম্ভক-

প্রভাবে বায়ু নিরোধ করিলেই মহাবেধমুদ্রা হইয়া থাকে। এই মহাবেধ যোগিগণের সিদ্ধিদায়ক।

অন্যত্র বলিয়াছেন,—

অপানপ্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরি।
মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিমাপূর্য্য বায়ুনা।
স্ফিচৌ সংতাড়য়েদ্ধীমান্ বেধোঽয়ং কীর্ত্তিতো ময়া॥

হে ত্রিভুবনেশ্বরি! ধীমান্ সাধক অপান ও প্রাণ বায়ুর ঐক্য সম্পাদন করত কুম্ভকযোগে বায়ু দ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া নিতম্ব-দ্বয়কে তাড়িত করিবে। ইহাকেই মহাবেধ কহে।

হঠযোগপ্রদীপিকাকারের মতে মহাবেধ যথা,—

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃত্বা পূরকমেকধীঃ।
বায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া॥
সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সন্তাড়য়েচ্ছনৈঃ।
পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুং স্ফুরতি মধ্যগঃ॥

যোগী প্রথমতঃ মহাবন্ধমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া একাগ্রচিত্তে উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু গ্রহণ করিবে। তৎপর কণ্ঠমুদ্রা (জালন্ধরমুদ্রা) দ্বারা প্রাণাদি বায়ুর ঊর্দ্ধগতি রোধ করিয়া নিশ্চল ভাবে কুম্ভক করিবে। অতঃপর হস্তযুগল সম ও সরল করিয়া করতলদ্বয় ভূমিতে সংস্থাপনপূর্ব্বক হস্তদ্বয়ের উপর নির্ভর করিয়া ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ উত্থিত হইয়া কটিত্র মন্দ মন্দ তাড়ন করিবে। এই প্রকার অনুষ্ঠান দ্বারা প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার

গতাগতি পরিত্যাগপূর্ব্বক একমাত্র সুষুম্না নাড়ীতে স্ফুরিত হইবে।

মহাবেধমুদ্রার ফল যথা,—

মহাবেধোঽয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ।
বলীপলিতবেপঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ॥

এই মহাবেধমুদ্রা অভ্যাস করিলে সাধকের অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয় এবং গাত্রচর্ম্ম লোল হয় না, মাংস শিথিল হয় না, কেশ পক্ক হয় না ও দেহ কম্পিত হয় না। উত্তম সাধকগণ ইহা অভ্যাস করিবেন।

মহামুনি ঘেরণ্ড বলেন,—

মহাবন্ধ-মূলবন্ধৌ মহাবেধসমন্বিতৌ।
প্রত্যহং কুরুতে যস্তু স যোগী যোগবিত্তমঃ॥

যে যোগী প্রত্যহ মহাবেধসমন্বিত মহাবন্ধ ও মূলবন্ধের আচরণ করেন, তাহাকেই যোগিশ্রেষ্ঠ বলা যায়।

উক্ত ঘেরণ্ডসংহিতার বচন দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, মহাবেধ-সমন্বিত মহাবন্ধ ও মূলবন্ধ মুদ্রা প্রত্যহ আচরণ করিবে। কিন্তু হঠযোগপ্রদীপিকাকার বলেন, "প্রত্যহ এক এক প্রহরে এক একবার করিয়া আট প্রহরে অষ্টবার সাধন করিবে।" যথা—

"অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে।"

খেচরীমুদ্রা।

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিন্নাং রসনাং চালয়েৎ সদা।
দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযন্ত্রেণং কর্ষয়েৎ॥

এবং নিত্যং সমাভ্যাসাল্লম্বিকাং দীর্ঘতাং ব্রজেৎ।
যাবদ্গচ্ছেদ্ভ্রুবোর্ম্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী॥
রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ।
কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর খেচরীমুদ্রা কীর্ত্তিত হইতেছে।—জিহ্বার নিম্নভাগে যে সূক্ষ্ম নাড়ী আছে তাহা ছেদন করিয়া সর্ব্বদা রসনার নীচে রসনার অগ্রদেশকে পরিচালিত করিবে। আর রসনাকে নবনীত দ্বারা দোহন করতঃ লৌহময়ী লেখনী দ্বারা কর্ষণ করিতে হইবে। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয়। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা রসনাকে এইরূপ লম্বিত করিবে যে উহা অনায়াসে ভ্রুদ্বয়ের মধ্যস্থল স্পর্শ করিতে পারে। জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুমধ্যে লইয়া যাইবে। জিহ্বাকে ঐ কপালকুহরের * মধ্যে উৰ্দ্ধদিকে বিপরীতভাবে প্রবেশিত করাইয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই খেচরী মুদ্রা বলে।

কিরূপে জিহ্বা ছেদন করিতে হইবে তাহা হঠযোগপ্রদীপিকাকার বলিয়াছেন। যথা,—

স্নুহীপত্রনিভং শস্ত্রং সুতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধনির্ম্মলং।
সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ॥

* তালুদেশের মধ্যস্থ গহ্বরকেই কপালকুহর বলে।

মুহী—অর্থাৎ সিজ (মনসা) বৃক্ষের পত্রের ন্যায় আকার-বিশিষ্ট অতিশয় তীক্ষ্ণ নির্ম্মল ও স্নিগ্ধ অস্ত্র দ্বারা জিহ্বার মূলশিরা রোম পরিমাণে ছেদন করিবে। (মূলশিরা গুরু অথবা সুচিকিৎসকের নিকট জিজ্ঞাসা করিয়া জানিয়া লইতে হয়, ইহা পুস্তকে লিখিয়া বুঝান যায় না।)

ততঃ সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ।
পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমপাত্রং সমুচ্ছিনেৎ॥ (১)
হঠযোগপ্র—

জিহ্বা ছেদন করিয়া সাতদিন পর্য্যন্ত প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণ দ্বারা ছিন্ন স্থান মার্জ্জনা করিবে। যোগাভ্যাসী যোগীদিগের লবণ নিষেধ থাকা বশতঃ সৈন্ধবচূর্ণের পরিবর্ত্তে খদিরচূর্ণ ব্যবহার করিবে। মূলে যে সৈন্ধবচূর্ণের কথা লিখিত হইয়াছে, তাহা যোগাভ্যাসের পূর্ব্বে খেচরীমুদ্রা সাধন করিতে হইলে বুঝিতে হইবে। এইরূপে সাত

(১) টীকা। ততশ্ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাভ্যাং চূর্ণীকৃতাভ্যাং সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং পথ্যং হরীতকী তাভ্যাং ঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষেণ ঘর্ষয়েচ্ছিন্নং শিরাপ্রদেশং। সপ্তদিনপর্য্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং ঘর্ষণং চ সায়ং প্রাতর্ব্বিধেয়ম্। যোগাভ্যাসিনো লবণনিষেধাৎ খদির-পথ্যচূর্ণং গৃহ্নন্তি। মূলে সৈন্ধবোক্তিস্তু হঠাভ্যাসাৎ পূর্ব্বং খেচরী-সাধনাভিপ্রায়েণ। সপ্তানাং দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্ প্রাপ্তে গতে সতি অষ্টমে দিনইত্যর্থঃ। যে প্রাপ্ত্যর্থাস্তে গত্যর্থাঃ। পূর্ব্বং ছেদনাপেক্ষয়াধিকং রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ।

দিন গত হইলে অষ্টমদিবসে পুনর্ব্বার পূর্ব্বাপেক্ষা একবার অধিক পরিমাণে জিহ্বা ছেদন করিবে।

এবংক্রমেণ ষণ্মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ।
ষণ্মাসাদ্রসনামূলশিরাবন্ধঃ প্রণশ্যতি॥ (২)
হঠযোগপ্র—

প্রাগুক্তরূপে প্রথম দিনে জিহ্বা ছেদন, সাতদিন পর্য্যন্ত উক্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা জিহ্বা ঘর্ষণ; তৎপর অষ্টমদিবসে পুনর্ব্বার রোমমাত্র ছেদন, পুনরপি সাত দিন পর্য্যন্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা মার্জ্জন এবং অষ্টম দিনে পুনরায় রোমমাত্র ছেদন,—এই রূপে ছয়মাস পর্য্যন্ত ছেদন ও ঘর্ষণ করিবে। এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বামূলস্থ কপালকুহরে জিহ্বা সংলগ্ন হইবার প্রতিবন্ধকীভূত শিরার বন্ধন ছিন্ন হইয়া যায়।

খেচরী মুদ্রার ফল যথা,—

ন চ মূর্চ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈরালস্যং প্রজায়তে।
ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দ্দেবদেহঃ প্রজায়তে॥

(২) টীকা।—এবং ক্রমেণ পূর্ব্বং রোমমাত্রচ্ছেদনং সপ্তদিনপর্য্যন্তং তাবদেব সায়ং প্রাতশ্ছেদনং ঘর্ষণং চ। অষ্টমে দিনেঽধিকং ছেদনমিত্যুক্তক্রমেণ ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্য্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। ছেদনঘর্ষণে ইতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। ষণ্মাসাদনন্তরং রসনা জিহ্বা তস্যা মূলমধোভাগো রসনামূলং যত্র যা শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতিবন্ধকীভূতা নাড়ী তস্যা বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্যতি প্রকর্ষেণ নশ্যতি।

নাগ্নিনা দহ্যতে গাত্রং ন শোষয়তি মারুতঃ।
ন দেহং ক্লেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজঙ্গমঃ॥

ঘেরণ্ডসং—

যে ব্যক্তি এই খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করেন, তাঁহাকে মূর্চ্ছা, ক্ষুধা বা তৃষ্ণা দ্বারা ক্লিষ্ট হইতে হয় না, আলস্যও তাঁহার শরীরে স্থান পায় না; তাঁহার রোগ, জরা এবং মরণভয় বিদূরিত হয়। তিনি দেবদেহের ন্যায় দেহ লাভ করিয়া থাকেন। পরন্তু অগ্নি তাঁহার গাত্র দগ্ধ করিতে, বায়ু তাঁহার দেহ শোষণ করিতে এবং জল তাঁহার শরীর আর্দ্র করিতে পারে না, সর্পও তাঁহাকে দংশন করিতে সমর্থ হয় না।

লাবণ্যঞ্চ ভবেদ্‌গাত্রে সমাধির্জ্জায়তে ধ্রুবং।
কপালবক্ত্র সংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ॥
নানারসসমুদ্ভুতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে।
আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়কং॥
নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধিতক্রমধূনি চ।
দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযূষং জায়তে রসনোদকং॥

ঘেরণ্ডসং—

খেচরীমুদ্রাভ্যাসকারী সাধকের দেহে অপূর্ব্ব লাবণ্য সমুদিত হয় এবং তিনি সমাধিযোগ প্রাপ্ত হইতে পারেন, সন্দেহ নাই। কপাল ও মুখ—এই দুইটীর মিলনে তাঁহার জিহ্বায় নানারূপ অনুত্তম রসের সঞ্চার হয় এবং তাঁহার চিত্তে দিন দিন নব নব

আনন্দ সমুদ্ভূত হইয়া থাকে। সেই সাধকের জিহ্বাতে প্রথমতঃ লবণরস, পরে ক্ষাররস, তৎপর ক্রমে তিক্ত, কষায়, নবনীত, ঘৃত, ক্ষীর, দধি, তক্র, মধু, দ্রাক্ষা, অমৃত ইত্যাদি নানারসের উদয় হইয়া থাকে।

বিপরীতকরণী মুদ্রা।

নাভিমূলে বসেৎ সূর্য্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমা।
অমৃতং গ্রসতে সূর্য্যস্ততো মৃত্যুবসো নরঃ॥
ঊর্দ্ধে চ নীয়তে সূর্য্যশ্চন্দ্রঞ্চ অধ আনয়েৎ।
বিপরীতকরী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥

ঘেরণ্ডসং—

নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুমূলে চন্দ্রনাড়ী অবস্থিত রহিয়াছে। সহস্রদলকমল হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হয়, সূর্য্যনাড়ী সেই অমৃত পান করে, এই জন্য প্রাণিকুল কালগ্রাসে পতিত হয়। যদি চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ অমৃত পান করা যায়, তবে কিছুতেই তাহার মরণ হয় না। এই নিমিত্ত যোগবলে সূর্য্যনাড়ীকে উর্দ্ধভাগে এবং চন্দ্রনাড়ীকে অধোদেশে আনয়ন করা যোগীদিগের সর্ব্বদা কর্ত্তব্য। বিপরীতকরী মুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে নাড়ী উক্তপ্রকারে আনয়ন করা যাইতে পারে, এই মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপ্য রহিয়াছে।

ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ।
ঊর্দ্ধপাদং স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা॥

ঘেরণ্ডসং—

সাধক সমাহিতচিত্তে ভূমিতে মস্তক সংস্থাপন করত করযুগল পাতিয়া রাখিবে। আর পদদ্বয় উৰ্দ্ধদিকে সমুস্থাপিত করিয়া কুম্ভক-মুদ্রা দ্বারা বায়ু রোধ করত সমাসীন হইবে। ইহাকেই বিপরীতকরী মুদ্রা বলে।

বিপরীতকরী মুদ্রার ফল যথা,—

মুদ্রেয়ং সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যুঞ্চ নাশয়েৎ।
স সিদ্ধঃ সৰ্ব্বলোকেষু প্রলয়েঽপি ন সীদতি॥

ঘেরণ্ডসং—

যে যোগী ব্যক্তি প্রত্যহ এই মুদ্রা সাধন করেন, জরা ও মরণ তাঁহার নিকট পরাভূত হয় এবং তিনিই সৰ্ব্বত্র সিদ্ধ বলিয়া কথিত হয়েন; পরন্তু তিনি প্রলয়কালেও অবসন্ন হয়েন না।

যোনিমুদ্রা।

সিদ্ধাসনং সমাসাদ্য কর্ণচক্ষুর্নসোমুখং।
অঙ্গুষ্ঠতৰ্জ্জনীমধ্যানামাদিভিশ্চ সাধয়েৎ॥
কাকীভিঃ প্রাণং সংকৃষ্য অপানে যোজয়েত্ততঃ।
ষট্ চক্রাণি ক্রমাদ্ধ্যাত্বা হুংহংসমনুনা সুধীঃ॥
চৈতন্যমানয়েদ্দেবীং নিদ্রিতা যা ভুজঙ্গিনী।
জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুত্থাপ্য করাম্বুজে॥
শক্তিময়ং স্বয়ং ভূত্বা পরং শিবেন সঙ্গমং।
নানাসুখং বিহারঞ্চ চিন্তয়েৎ পরমং সুখং॥

শিবশক্তিসমাযোগাদেকান্তং ভুবি ভাবয়েৎ।
আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সম্ভবেৎ॥

গোরক্ষসং—

অতঃপর যোনিমুদ্রা কথিত হইতেছে।—সাধক প্রথমতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া কর্ণযুগল অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা, চক্ষুদ্বয় তর্জ্জনী অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা, নাসিকাযুগল মধ্যমা অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা এবং মুখ অনামিকা অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা নিরুদ্ধ করিবে। তৎপর কাকীমুদ্রাযোগে প্রাণবায়ুকে সমাকর্ষণ করত অপান বায়ুর সহিত সংযুক্ত করিতে হইবে; শরীরস্থ ষট্‌চক্রকে চিন্তা করত "হুং" ও "হংস" এই মন্ত্রদ্বয় দ্বারা নিদ্রিতা দেবী কুলকুণ্ডলিনীকে জাগরীত করিবে এবং জীবাত্মার সহিত মিলিত কুণ্ডলিনীকে সহস্রারকমলে সমুত্থাপিত করিয়া সাধক চিন্তা করিবেন যে "আমি শক্তিময় হওত শিবসহ সঙ্গমসাক্ত হইয়া পরম আনন্দ ভোগ ও বিহার করিতেছি এবং শিবশক্তির সংযোগে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম।" ইহাকেই যোনিমুদ্রা কহে।

যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা।
সকৃত্তু লাভাৎ সংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি॥

গোরক্ষসং—

এই যোনিমুদ্রা পরম গুহ্য; ইহা দেবগণেরও দুষ্প্রাপ্য। এই মুদ্রা একবারমাত্র সাধন করিলেই সাধক সিদ্ধি লাভ করিতে পারেন; ইহা দ্বারা অবলীলাক্রমে সমাধিস্থ হওয়া যায়।

যোনিমুদ্রার ফল যথা,—

ব্রহ্মহা ভ্রূণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্পগঃ।
এতৈঃ পাপৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ॥
যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ।
তানি সর্ব্বাণি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রা-নিবন্ধনাৎ।
তস্মাদভ্যসনং কুর্য্যাদ্‌যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি॥

গোরক্ষসং—

যোনিমুদ্রা সাধন করিলে ব্রহ্মহত্যা, ভ্রূণহত্যা সুরাপান ও গুরুপত্নী-গমনজনিত পাপ তাঁহাকে স্পর্শ করিতে সক্ষম হয় না। পৃথিবীতলে যে সকল ঘোর পাতক বা উপপাতক আছে, তৎসমস্তই এই যোনিমুদ্রার অনুষ্ঠান দ্বারা দূরীভূত হইয়া যায়। সুতরাং যিনি মুক্তিপ্রাপ্তির ইচ্ছা করেন, তিনি ইহার অভ্যাস করিবেন।

বজ্রোলীমুদ্রা।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং
ঊর্দ্ধে ক্ষিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে।
শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়
বজ্রোলীমুদ্রো মুনয়ো বদন্তি॥

গোরক্ষসং—

এইক্ষণে বজ্রোলীমুদ্রা কীর্ত্তিত হইতেছে।—করতলদ্বয় মৃত্তিকাতে স্থিরভাবে রাখিয়া ঊর্দ্ধদেশে পদযুগল ও মস্তক উত্তোলন করিলেই

বজ্রোলীমুদ্রা হয়। ইহার প্রভাবে দেহে বলাধান হয় এবং দীর্ঘ-জীবন লাভ হইয়া থাকে; ইহা মুনিগণ বলিয়াছেন।

বজ্রোলীমুদ্রা সাধনবিষয়ে হঠযোগপ্রদীপিকামতে প্রকারভেদ উক্ত হইয়াছে যথা,—

তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্লভং যস্য কস্যচিৎ।
ক্ষীরঞ্চৈকং দ্বিতীয়স্তু নারী চ বশবর্ত্তিনী॥

বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যাস করিতে হইলে দুইটী বস্তুর আবশ্যক; সেই বস্তুদ্বয় সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে দুষ্প্রাপ্য। ঐ বস্তুদ্বয়ের মধ্যে প্রথম দুগ্ধ। দ্বিতীয় বশবর্ত্তিনী নারী।

মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্দ্ধাকুঞ্চনমভ্যসেৎ।
পুরুষোঽপ্যথবা নারী বজ্রোলীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥

অধুনা হঠযোগপ্রদীপিকামতে বজ্রোলীমুদ্রা সাধনের প্রণালী বলা যাইতেছে।—স্ত্রীসংসর্গের পরে বিন্দুক্ষরণ হইলে পুরুষ ও স্ত্রী উভয়েই যত্নপূর্ব্বক ধীরে ধীরে উর্দ্ধ-আকুঞ্চন অভ্যাস করিবে। এই প্রকার অনুষ্ঠান দ্বারাই বজ্রোলীমুদ্রা সিদ্ধি হইয়া থাকে।

যত্নতঃ শস্তনালেন ফুৎকারং বজ্রকন্দরে।
শনৈঃ শনৈঃ প্রকুর্ব্বীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ॥ (১)

(১) টীকা।—অথ বজ্রোল্যাঃ পূর্ব্বাঙ্গপ্রক্রিয়ামাহ—যত্নত ইতি। শস্তঃ প্রশস্তো যো নালস্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনির্ম্মিতেন নালেন শনৈঃ শনৈর্মন্দং মন্দং যথাগ্রের্ব্বর্দ্ধমানার্থং ফুৎকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুৎকারং বজ্রকন্দরে মেঢ্রবিবরে বায়োঃ সঞ্চারঃ সম্যগ্বজ্র

বজ্রোলীমুদ্রা সাধন করিতে হইলে সীসক দ্বারা সুনির্ম্মল একটি সচ্ছিদ্র শলাকা (নল) প্রস্তুত করিয়া সেই শলাকা দ্বারা ধীরে ধীরে মেঢ্র বা শিশ্নের ছিদ্রমধ্যে ফুৎকার দিবে। টীকাকার-মতে সাধনপ্রক্রিয়া যথা,—সীসক দ্বারা চতুর্দ্দশাঙ্গুলপরিমাণে একটা শলাকা প্রস্তুত করিয়া ক্রমে ক্রমে উহা মেঢ্রছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইবে। প্রথম দিনে এক অঙ্গুলী, দ্বিতীয় দিনে দুই অঙ্গুলী, তৃতীয় দিনে তিন অঙ্গুলী—এই প্রকারে প্রত্যহ এক এক অঙ্গুলী বৃদ্ধি করিয়া দ্বাদশাঙ্গুলী পর্য্যন্ত শিশ্নের ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করা-

---

কন্দরে চরণং গমনং তৎকারণাত্তদ্ধেতোঃ প্রকুর্ব্বীত প্রকর্ষেণ পুনঃপুনঃ কুর্ব্বীত। অথ বজ্রোলীসাধনপ্রক্রিয়া,—সীসকনির্ম্মিতাং স্নিগ্ধাং মেঢ্রপ্রবেশযোগ্যাং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং শলাকাং কারয়িত্বা তস্যা মেঢ্রে প্রবেশনমভ্যসেৎ। প্রথমদিনে একাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যঙ্গুলমাত্রাং, তৃতীয়দিনে ত্র্যঙ্গুলমাত্রাং। এবং ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রপ্রবেশে মেঢ্রমার্গঃ শুদ্ধো ভবতি। পুনস্তাদৃশীং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রবক্রমূর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রং বহিঃ স্থাপয়েৎ। ততঃ সুবর্ণকারস্য অগ্নিধমনসাধনীভূতনালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেঢ্রপ্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্য নালস্য বক্রোর্দ্ধমুখদ্ব্যঙ্গুলমধ্যে প্রবেশ্য ফুৎকারং কুর্য্যাৎ। তেন সম্যগ্‌মার্গশুদ্ধির্ভবতি। ততো জলস্য মেঢ্রেনাকর্ষণমভ্যসেৎ। জলাকর্ষণে সিদ্ধে পূর্ব্বোক্ত-শ্লোকরীত্যা বিন্দোরূর্দ্ধাকর্ষণমভ্যসেৎ। বিন্দ্বাকর্ষণে মুদ্রাসিদ্ধিঃ। ইয়ং জিতপ্রাণস্যৈব সিধ্যতি নান্যস্য। খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভয়সিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবেৎ।

ইয়া উহা বিশুদ্ধ করিবে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা ঐ শলাকা অনায়াসে ছিদ্রমধ্যে প্রবিষ্ট ও ছিদ্র হইতে বহির্গত হইবে। অনন্তর পুনর্ব্বার চতুর্দ্দশাঙ্গুলীপরিমিত দীর্ঘ ঐরূপ আর একটী শলাকা প্রস্তুত করিয়া, তাহার এক প্রান্তস্থ দুই অঙ্গুলীপরিমিত স্থান বক্র ও ঊর্দ্ধমুখ করিবে। তৎপরে ঐ শলাকার সরল দ্বাদশাঙ্গুল শিশ্নমধ্যে প্রবেশিত করাইয়া দিয়া বক্র অঙ্গুলীদ্বয়ভাগ বাহিরে রাখিবে। অতঃপর স্বর্ণকারগণ অগ্নি প্রজ্বালনার্থ যেরূপ নল প্রস্তুত করে, তদ্রূপ অপর একটী নল প্রস্তুত করিয়া উক্ত নলের অগ্রভাগ শিশ্ন-প্রবিষ্ট ঊর্দ্ধমুখ বক্র নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া ধীরে ধীরে ফুৎকার দিতে থাকিবে। ইহা দ্বারাই শিশ্নচ্ছিদ্র সম্যক্‌প্রকারে বিশুদ্ধ হয়। তৎপর শিশ্নদ্বারা জলাকর্ষণ করিতে অভ্যাস করিবে। * জলাকর্ষণ অভ্যস্ত হইলে পূর্ব্বোক্ত রীত্যনুসারে বিন্দুর ঊর্দ্ধাকর্ষণ করিতে অভ্যাস করিবে। ঊর্দ্ধাকর্ষণ অভ্যস্ত হইলেই বজ্রোলীমুদ্রা সিদ্ধ হইয়াছে বুঝিতে হইবে। যাঁহার প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে, তিনিই বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবেন; কেননা, খেচরী মুদ্রা ও প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলেই বজ্রোলীমুদ্রায় সম্যক্‌রূপে সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। (টীকা দ্রষ্টব্য)।

---

* একটী সুপরিষ্কৃতপাত্রে সুনির্ম্মল জল রাখিয়া তাহার মধ্যে শিশ্ন ডুবাইয়া দিয়া গুহ্য ও লিঙ্গ পুনঃপুনঃ সঙ্কোচন দ্বারা জলাকর্ষণ করিতে থাকিবে। আকর্ষণকালে কুম্ভক করিতে পারিলে অল্পায়াসেই কার্য্য সিদ্ধি হইয়া থাকে।

নারীভগে পতদ্বিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ।
চলিতং ন নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ ॥ (২)

পূর্ব্বোক্তরূপে বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যস্ত হইলে তৎপর যাহা করিতে হইবে, তাহা কথিত হইতেছে।—রমণ-সময়ে স্ত্রীযোনিতে যে বিন্দু পতিত হইবে, তাহা বজ্রোলীমুদ্রা দ্বারা পূর্ব্বোক্ত প্রকারে আকর্ষণ করিবে। মৈথুনকালে বিন্দুপাতের পূর্ব্বেই বিন্দু আকর্ষণ করা বিধেয়। তাহাতে অসমর্থ হইলে পতিত বিন্দু আকর্ষণ করিয়া ঊর্দ্ধে লইবে এবং স্বস্থানে রক্ষা করিবে।

বজ্রোলী মুদ্রার ফল যথা,—

এতদ্‌যোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্‌ধ্রুবং।
সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥
ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ।
তথাপি সকলা সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতং ॥

ঘেরণ্ডসং—

(২) টীকা।—এবং বজ্রোল্যভ্যাসে সিদ্ধে তদুত্তরং সাধনমাহ— নারীভগইতি। নারীভগে স্ত্রীযোনৌ পততীতি পতন্ পতংশ্চাসৌ বিন্দুশ্চ পতবিন্দুং রতিকালে পতন্তং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোলীমুদ্রা-ভ্যাসেনোর্দ্ধমুপর্য্যাহরেদাকর্ষয়েৎ পতনাৎ পূর্ব্বমেব। যদি পতনাৎ পূর্ব্বং বিন্দোরাকর্ষণং ন স্যাত্তর্হি পতিতমাকর্ষয়েদিত্যাহ—চলিতঞ্চেতি। চলিতং নারীভগে পতিতং নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকারাত্তদ্রজঃ উর্দ্ধম্ পর্য্যাকৃষ্যহৃত্য রক্ষয়েৎ স্থাপয়েৎ।

এই যোগপ্রভাবে নিশ্চয়ই বিন্দুসিদ্ধি হয়—অর্থাৎ বিন্দুধারণ-শক্তি জন্মে। বিন্দু সিদ্ধি হইলে ধরাতলে এমন কোন্ কর্ম্ম আছে, যাহা সিদ্ধ করা যায় না? ভোগী ব্যক্তিও এই মুদ্রার অনুষ্ঠান দ্বারা সমস্ত সিদ্ধিলাভ করিতে পারে, সন্দেহ নাই।

শক্তিচালনী মুদ্রা।

মূলাধারে আত্মশক্তিঃ কুণ্ডলী পরদেবতা।
শয়িতা ভুজগাকারা সার্দ্ধত্রিবলয়ান্বিতা॥
যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবঃ পশুর্যথা।
জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যসেৎ॥
উদ্ঘাটয়েৎ কবাটঞ্চ যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলিন্যা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ॥

ঘেরণ্ডসং—

পরদেবতা কুণ্ডলিনী শক্তি সার্দ্ধত্রিবলয়যুক্তা ভুজঙ্গিনীর ন্যায় মূলাধারপদ্মে প্রসুপ্তা রহিয়াছেন। যতদিন ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি প্রসুপ্তা থাকেন, ততদিন পর্য্যন্ত কোটি কোটি যোগাভ্যাস দ্বারাও জীবের জ্ঞান জন্মে না, ততদিন জীব পশুর ন্যায় অজ্ঞানে সমাচ্ছন্ন থাকে। যেরূপ কুঞ্চিকা দ্বারা দ্বার সমুদ্ঘাটিত হয়, তদ্রূপ কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবোধিত করিলেই ব্রহ্মদ্বার উদ্ঘাটিত হইয়া থাকে।

নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেণ ন চ নগ্নো বহিস্থিতঃ।
গোপনীয়গৃহে স্থিত্বা শক্তিচালনমভ্যসেৎ॥

বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলং।
মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণং॥
এবমম্বরযুক্তঞ্চ কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ।
ভস্মনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ॥
নাসাভ্যাং প্রাণমাকৃষ্য অপানে যোজয়েদ্বলাৎ।
তাবদাকুঞ্চয়েদ্ গুহ্যং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া॥
যাবদ্ গচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ।
তদাবায়ুপ্রবন্ধেন কুম্ভিকা চ ভুজঙ্গিনী॥
বদ্ধশ্বাসস্ততো ভূত্বা ঊর্দ্ধমার্গং প্রপদ্যতে॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর শক্তিচালনী মুদ্রার প্রণালী বলা যাইতেছে।—বস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করত গুপ্তগৃহে উপবিষ্ট হইয়া শক্তি-চালনী মুদ্রা অভ্যাস করিবে। বিতস্তি (দ্বাদশাঙ্গুল) পরিমাণ দীর্ঘ ও চতুরঙ্গুলী বিস্তৃত অতিমৃদু, শুভ্র ও সূক্ষ্ম বস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করিতে হইবে। এবং ঐ বস্ত্রখণ্ডকে কটিসূত্র দ্বারা সংবদ্ধ করিবে। তৎপর ভস্মদ্বারা দেহ লিপ্ত করিয়া সিদ্ধাসনে উপবেশনপূর্ব্বক প্রাণবায়ুকে নাসারন্ধ্রদ্বয় দ্বারা সমাকর্ষণ করিয়া সবলে অপানবায়ুর সহিত মিলিত করিবে। যতক্ষণে বায়ু সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে গমন করত প্রকাশিত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা ধীরে ধীরে গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত করিবে। এইরূপে নিশ্বাস রোধ করত কুম্ভক দ্বারা বায়ু নিরোধ করিলে

সর্পাকৃতি কুণ্ডলিনী শক্তি প্রবোধিত হইয়া উর্দ্ধমার্গে সমুত্থিত হন—অর্থাৎ সহস্রদলপদ্মে পরমাত্মার সহিত মিলিত হইয়া থাকেন।

বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি।
আদৌ চালনমভ্যস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যসেৎ॥

ঘেরণ্ডসং—

শক্তিচালনী মুদ্রা ভিন্ন যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না; অতএব অগ্রে এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমুদ্রা অভ্যাস করিবে।

শক্তিচালনী মুদ্রার ফল যথা,—

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী।
তস্মাদভ্যসনং কার্য্যং যোগিভিঃ সিদ্ধকাঙ্ক্ষিভিঃ॥
নিত্যং যোহভ্যসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্য করে স্থিতা।
তস্য বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদ্রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ॥

ঘেরণ্ডসং—

এই মুদ্রা অতীব গোপনীয়া; ইহার অভ্যাস দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ পায়। সুতরাং সিদ্ধিকামী ব্যক্তিগণ ইহার অনুষ্ঠান করিবেন। যে যোগী ব্যক্তি প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলগত। তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি জন্মে এবং রোগরাশি দূরীভূত হয়।

তড়াগী মুদ্রা।

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃত্বা চ তড়াগাকৃতি।
তড়াগী সা পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী॥

গোরক্ষসং—

তড়াগী মুদ্রা যথা,—পশ্চিমোত্তান নামক আসনে উপবিষ্ট হইয়া উদরকে তড়াগাকৃতি করত কুম্ভক অনুষ্ঠান করিলেই তড়াগী মুদ্রা হয়। এই তড়াগী মুদ্রা সাধকের জরা ও মৃত্যু বিনাশিনী।

মাণ্ডূকী মুদ্রা।

আস্যং সমুদ্রিতং কৃত্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ।
শনৈর্গ্রসেদমৃতন্তু মাণ্ডূকীমুদ্রিকাং বিদুঃ॥

গোরক্ষসং—

এইক্ষণ মাণ্ডূকীমুদ্রা কথিত হইতেছে।—মুখবিবর মুদ্রিত করত ঊর্দ্ধদিকে তালুবিবরে জিহ্বার মূলদেশকে পরিচালিত করিবে এবং জিহ্বার দ্বারা ধীরে ধীরে সহস্রদলকমল-বিনির্গত সুধাধারা পান করিবে। ইহাকে মাণ্ডূকী মুদ্রা বলে।

মাণ্ডূকী মুদ্রার ফল যথা,—

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনং।
ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্য্যান্নিত্যমাণ্ডূকীং॥

গোরক্ষসং—

মাণ্ডূকীমুদ্রার অনুষ্ঠান দ্বারা দেহে বলিত বা পলিত সঞ্চার হয় না, কেশের পক্কতা জন্মে না এবং বার্দ্ধক্যদশা উপস্থিত হয়না,—অর্থাৎ চিরযৌবন বিদ্যমান থাকে॥

শাম্ভবী মুদ্রা।

নেত্রাঞ্জনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ।
সা ভবেচ্ছাম্ভবী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা।

গোরক্ষসং—

অধুনা শাম্ভবীমুদ্রা কথিত হইতেছে —নেত্রস্থ অঞ্জনের প্রতি—অর্থাৎ ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে স্থিরদৃষ্টি করিয়া একান্তমনে চিন্তাযোগে পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিবে। ইহাই শাম্ভবীমুদ্রা; এই মুদ্রা সকল তন্ত্রেই গোপনীয়া রহিয়াছে।

শাম্ভবীমুদ্রার ফল যথা,—

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
ইয়ন্তু শাম্ভবীমুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব।

গোরক্ষসং—

বেদ, পুরাণ প্রভৃতি সমস্ত শাস্ত্রই সামান্য গণিকার ন্যায় প্রকাশিত; কিন্তু এই শাম্ভবীমুদ্রা কুলবধূর ন্যায় গোপনীয়া।

স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ং।
স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শাম্ভবীং॥

সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ।
শাম্ভবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চান্যথা॥

ঘেরণ্ডসং—

যে যোগী ব্যক্তি এই শাম্ভবীমুদ্রা বিজ্ঞাত আছেন, তিনিই আদিনাথ শম্ভুর সদৃশ, তিনিই স্বয়ং নারায়ণ স্বরূপ এবং তিনিই সৃষ্টিকর্ত্তা বিধাতা তুল্য। যিনি ইহা জ্ঞাত আছেন, তিনি ব্রহ্ম-স্বরূপ ইহা সত্য, অতীব সত্য, সন্দেহ নাই।

পঞ্চধারণা মুদ্রা।

কথিতা শাম্ভবীমুদ্রা শৃণুষ্ব পঞ্চধারণাং।
ধারণানি সমাসাদ্য কিং ন সিধ্যতি ভূতলে॥

গোরক্ষসং—

অতঃপর পঞ্চধারণামুদ্রা কীর্ত্তিত হইতেছে।—শাম্ভবীমুদ্রা বর্ণিত হইল, অধুনা পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা বর্ণিত হইবে। এই পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা সিদ্ধ হইলে ধরাতলে এমন কোন বিষয় নাই, যাহা সিদ্ধ করা না যাইতে পারে।

অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমনং।
মনোগতির্ভবেত্তস্য খেচরত্বং ন চান্যথা॥

গোরক্ষসং—

পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা—অর্থাৎ পার্থিবীধারণা, আম্ভসীধারণা, বৈশ্বানরীধারণা, বায়বীধারণা ও নভোধারণা সিদ্ধ হইলে নরদেহেই স্বর্গধামে গমনাগমন করিতে পারা যায়, এবং মনোগতি ও খেচরত্ব প্রাপ্তি হইয়া থাকে, সন্দেহ নাই।

পার্থিবীধারণা মুদ্রা।

যত্তত্ত্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারান্বিতং।
বেদাস্রং কমলাসনেন সহিতং কৃত্বা হৃদি স্থায়িনং ॥
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা স্তম্ভকরী ক্ষিতিজয়ং কুর্য্যদধো ধারণা ॥

ঘেরণ্ডসং—

পৃথিবীতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের সদৃশ, লকার হইার বীজ, আকৃতি চতুষ্কোণ এবং ব্রহ্মা ইহার দেবতা। যোগপ্রভাবে এই পৃথ্বীতত্ত্বকে হৃদয়াভ্যন্তরে সমুদিত করাইতে হইবে এবং চিত্তের সহিত ঐ পৃথ্বীতত্ত্বকে হৃদয়ে সংযত করত প্রাণবায়ুকে সমাকর্ষণপূর্ব্বক পঞ্চঘটিকাকাল পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে ধারণা করিবে। ইহাকেই পার্থিবী ধারণা মুদ্রা কহে। ইহার অপর নাম অধোধারণা মুদ্রা। সাধক ব্যক্তি এই ধারণার অভ্যাস করিলে ইহার প্রভাবে পৃথিবী জয় করিতে পারেন।

পার্থিবীধারণা মুদ্রার ফল যথা,—

পার্থিবীধারণামুদ্রাং যঃ করোতি হি নিত্যশঃ।
মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোঽপি স সিদ্ধো বিচরেদ্ভুবি ॥

যিনি প্রতিদিন এই পার্থিবীধারণা মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তিনি সাক্ষাৎ মৃত্যুঞ্জয়সদৃশ হন এবং তিনি সিদ্ধ হইয়া ধরাতলে বিচরণ করেন।

আম্ভসীধারণা মুদ্রা।

শঙ্খেন্দুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তত্ত্বং কিলালং শুভং।
তৎপীযূষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা॥
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা দুঃসহতাপহরণী স্যাদাম্ভসী ধারণা॥

ঘেরণ্ডসং—

বারিতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, ইন্দু ও কুন্দপুষ্পের ন্যায় ধবল, বকার ইহার বীজ, বিষ্ণু ইহার দেবতা। এই জলতত্ত্বে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণপূর্ব্বক একতানচিত্তে পঞ্চঘটিকাকাল পর্য্যন্ত কুম্ভক করিয়া ধারণা করিবে। ইহাকেই দুঃসহতাপহরণী আম্ভসীমুদ্রা কহে।

আম্ভসীমুদ্রার ফল যথা,—

অম্ভসীং পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি চ যোগবিৎ।
জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্য নো ভবেৎ॥

যে যোগজ্ঞ সাধক এই শ্রেষ্ঠা আম্ভসীমুদ্রা পরিজ্ঞাত আছেন, ভীষণ গভীর জলমধ্যে পতিত হইলেও তাঁহার মৃত্যু হয় না।

আগ্নেয়ীধারণা মুদ্রা।

যন্নাভিস্থিতমিন্দ্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণান্বিতং।
তত্ত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎসিদ্ধিদং॥
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বানরীধারণা॥

ঘেরণ্ডসং—

বহ্নিতত্ত্বের স্থান নাভি, ইহার বর্ণ ইন্দ্রগোপকীটসদৃশ রক্তাভ-রকার ইহার বীজ, আকৃতি ত্রিকোণ এবং ইহার দেবতা রুদ্র। এই তত্ত্ব তেজঃপুঞ্জশালী, দীপ্তিমান্ ও সিদ্ধিদায়ক। এই অগ্নি-তত্ত্বে একতানচিত্তে পঞ্চঘটিকা-কাল পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। ইহাই কালভীতিহরণী আগ্নেয়ী ধারণা। ইহাকে বৈশ্বানরী ধারণাও বলে।

আগ্নেয়ীধারণার ফল যথা,—

প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহ্নৌ যদি পততি সাধকঃ।
এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্॥

সাধক প্রজ্বলিত অগ্নিমধ্যে নিপতিত হইলেও এই মুদ্রার প্রভাবে জীবিত থাকিতে পারিবেন, তাঁহাকে কখন মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হইবে না।

বায়বীধারণা মুদ্রা।

যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং ধূম্রাবভাসং পরং
তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা।
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বীধারণা॥

ঘেরণ্ডসং—

বায়ুতত্ত্বের বর্ণ মর্দ্দিত অঞ্জন ও ধূম্রের ন্যায় কৃষ্ণ, যকার ইহার বীজ এবং দেবতা ঈশ্বর। এই তত্ত্ব সত্ত্বগুণাত্মক। এই বায়ুতত্ত্বে একাগ্রচিত্তে কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণপূর্ব্বক পঞ্চ-

ঘটিকা-কাল পর্য্যন্ত ধারণা করিলেই বায়বীয়ধারণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাপ্রভাবে সাধক আকাশমার্গে গমন করিতে পারেন।

বায়বীয়ধারণা মুদ্রার ফল যথা,—

ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী।
বায়ুনা ম্রিয়তে নাপি আকাশগতিদায়িনী॥

এই শ্রেষ্ঠা বায়বীমুদ্রা সাধকের জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে। এই মুদ্রাপ্রভাবে সাধক কখন বায়ু দ্বারা মৃত্যুগ্রাসে পতিত হয় না এবং তাহার খেচর-গতি লাভ হইয়া থাকে।

আকাশীধারণা মুদ্রা।

যৎ সিন্ধোর্ব্বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং
তত্ত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারান্বিতং।
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্য্যান্নভোধারণা॥

গোরক্ষসং—

আকাশতত্ত্বের বর্ণ বিশুদ্ধ সমুদ্রজলের ন্যায়, ইহার দেবতা সদাশিব এবং বীজ হকার। এই আকাশতত্ত্বকে যোগপ্রভাবে উদিত করিয়া একতানচিত্তে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণপূর্ব্বক পঞ্চঘটিকা কাল পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে ধারণ করিবে। ইহাকে আকাশী ধারণা বা নভোধারণা মুদ্রা কহে। ইহা সাধন করিলে মোক্ষপ্রাপ্তি হয়।

আকাশীধারণা মুদ্রার ফল যথা,—

আকাশীধারণামুদ্রাং যো বেত্তি স চ যোগবিৎ।
ন মৃত্যুর্জ্জায়তে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি॥

যে ব্যক্তি আকাশী মুদ্রা পরিজ্ঞাত আছেন, তিনিই পরম যোগজ্ঞ বলিয়া কথিত। তাঁহার কিছুতেই মরণ হয় না এবং তিনি প্রলয়কালেও অবসাদ প্রাপ্ত হন না।

অশ্বিনী মুদ্রা।

আকুঞ্চয়েদ্‌গুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃপুনঃ।
সা ভবেদশ্বিনীমুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী॥

গোরক্ষসং—

পুনঃপুনঃ গুহ্যদ্বার আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিলেই অশ্বিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা সাধকের শক্তিপ্রবোধকারিণী বলিয়া কথিত হইয়াছে।

অশ্বিনীমুদ্রার ফল যথা,—

অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী।
বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ॥

এই অশ্বিনীমুদ্রা অতীব শ্রেষ্ঠা। ইহার প্রসাদে সাধকের গুহ্যরোগ বিনষ্ট হয়, ইহা বল ও পুষ্টিসাধন করে এবং ইহার অনুষ্ঠান দ্বারা অকালমৃত্যু বিদূরিত হয়।

পাশিনী মুদ্রা।

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্দৃঢ়বন্ধনং।
সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী॥

গোরক্ষসং—

কণ্ঠের পৃষ্ঠভাগে পদদ্বয় উৎক্ষিপ্ত করিয়া পাশের ন্যায় দৃঢ়রূপে কণ্ঠদেশকে বন্ধন করিবে। ইহাকে পাশিনী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী বলিয়া কথিত।

পাশিনী মুদ্রার ফল যথা,—

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী।
সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ॥

এই শ্রেষ্ঠা পাশিনী মুদ্রা বল ও পুষ্টি বিধান করে, সুতরাং সিদ্ধিকামী সাধকগণ যত্নপূর্ব্বক ইহার সাধন করিবেন।

কাকী মুদ্রা।

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
কাকীমুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বরোগবিনাশিনী॥

গোরক্ষসং—

সাধক স্বীয় মুখ কাকচঞ্চুর ন্যায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু পান করিবে। ইহাকেই কাকী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা সর্ব্বরোগ-বিনাশকারিণী।

কাকী মুদ্রার ফল যথা,—

কাকী মুদ্রা পরা মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা।
অস্যাঃ প্রসাদমাত্রেণ কাকবৎ নিরোগী ভবেৎ॥

এই পরম শ্রেষ্ঠা কাকী মুদ্রা সকল তন্ত্রেই গোপনীয়া বলিয়া কথিত আছে। ইহার প্রসাদমাত্রে কাকের ন্যায় নিরোগী হওয়া যায়।

মাতঙ্গিনী মুদ্রা।

কণ্ঠমগ্নজলে স্থিত্বা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্ব্বক্তে্রণ চাহরেৎ॥
নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুর্য্যাদেবং পুনঃপুনঃ।
মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী॥

ঘেরণ্ডসং—

কণ্ঠপ্রমাণ জলে নিমগ্ন হইয়া অগ্রে উভয় নাসিকা দ্বারা জল লইয়া মুখ দ্বারা বিনিষ্ক্রান্ত করিয়া ফেলিবে। পরে আবার মুখ দিয়া জল লইয়া নাসিকা দ্বারা নিষ্ক্রান্ত করিতে হইবে। পুনঃপুনঃ এই প্রকার আচরণ করিলেই মাতঙ্গিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা-প্রভাবে সাধকের জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হইয়া থাকে।

মাতঙ্গিনী মুদ্রার ফল যথা,—

বিরলে নির্জ্জনে দেশে স্থিত্বা চৈকাগ্রমানসঃ।
কুর্য্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে॥
যত্র যত্র স্থিতো যোগী সুখ মত্যন্তমশ্নুতে।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুদ্রিকাং পরাং॥

সাধক নির্জ্জনদেশে উপবিষ্ট হইয়া একাগ্রচিত্তে এই মাতঙ্গিনী মুদ্রার অনুষ্ঠান করিবে। এই মুদ্রারঅনুষ্ঠান দ্বারা সাধকের হস্তীর ন্যায় বলাধান হয়। সাধক যে কোন স্থানেই অবস্থান করুন না কেন, এই মুদ্রার প্রসাদে পরম সুখ লাভ হইয়া থাকে। সুতরাং সর্ব্বপ্রযত্নে এই পরম মুদ্রার সাধন করিবে।

ভুজঙ্গিনী মুদ্রা ।

বক্ত্রং কিঞ্চিৎ সুপ্রসার্য্য চানিলং গলয়া পিবেৎ ।
সা ভবেদ্‌ভুজগীমুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥

ঘেরণ্ডসং—

মুখ কিঞ্চিৎ প্রসারিত করিয়া গলদেশ দ্বারা বায়ু পান করিবে। ইহাকেই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা জরা ও মৃত্যু-বিনাশিনী।

ভুজঙ্গিনী মুদ্রার ফল যথা,—

যাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ ।
তৎসর্ব্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী ॥

ঘেরণ্ডসং—

উদর মধ্যে অজীর্ণাদি যে কোন পীড়া বিদ্যমান থাকুক না কেন, এই ভুজঙ্গিনী মুদ্রার প্রভাবে আশু তাহা বিনষ্ট হয়।

দ্বিতীয় স্তবক।

—:*:—

নাড়ী-শুদ্ধির উপায়।

পূর্ব্বে প্রাণায়ামের কথা বলা হইয়াছে; কিন্তু প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইলে নাড়ীশুদ্ধি করিতে হয়। নাড়ীশুদ্ধি না হইলে প্রাণায়াম শিক্ষা করা যাইতে পারে না। এই জন্যই যোগিপ্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

মলাকলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব গচ্ছতি।
প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধঃ তত্ত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ॥

মলাকুল নাড়ীসমূহের মধ্যে বায়ু সুচারুরূপে প্রবাহিত হইতে পারে না; সুতরাং প্রাণায়াম সাধন কিরূপে হইবে? এবং কি প্রকারেই বা তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইবে?

মহাত্মা ঘেরণ্ডও বলিয়াছেন,—

"তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোঽভ্যসেৎ"

অর্থাৎ এই জন্যই প্রথমে নাড়ী শুদ্ধি করিয়া পরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

নাড়ীশুদ্ধি দুই প্রকার;—সমনু ও নির্ম্মনু। বীজমন্ত্র দ্বারা যে নাড়ী শুদ্ধি করা যায়, তাহার নাম সমনু এবং ধৌতিকর্ম্ম

দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয় তাহাকে নির্ম্মনু নাড়ীশুদ্ধি বলে। যথা,—

নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্ম্মনুস্তথা।
বীজেন সমনুং কুর্য্যান্নির্ম্মনুং ধৌতকর্ম্মণ॥

গোরক্ষসং—

ইতঃপূর্ব্বে ষট্‌কর্ম্মাধ্যায়ে ধৌতিকার্য্য বলা হইয়াছে। এইক্ষণ সমনুনাড়ীশুদ্ধির বিষয়ই কীর্ত্তিত হইবে। কি প্রকার আসনে উপবিষ্ট হইয়া নাড়ীশুদ্ধি করিবে; তাহা কথিত হইতেছে।

গোরক্ষনাথ বলেন,—

কুশাসনে মৃগাজিনে ব্যাঘ্রাজিনে চ কম্বলে।
স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাঙ্‌মুখো বাপ্যুদঙ্‌মুখঃ।
নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাদ্য প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ॥

সাধক কুশাসন, মৃগচর্ম্ম বা ব্যাঘ্রচর্ম্ম, কম্বল কিম্বা স্থলাসনে (মৃত্তিকাসনে) পূর্ব্বাস্যে বা উত্তরাস্যে উপবিষ্ট হইয়া নাড়ীশুদ্ধি করত তৎপরে প্রাণায়াম সাধন করিতে শিক্ষা করিবে।

উপবিশ্যাসনে যোগী পদ্মে চৈকাগ্রমানসঃ।
চন্দ্রেণ পূরয়েৎ বায়ুং বীজং ষোড়শকৈঃ সুধীঃ॥
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাড্যা চ রেচয়েৎ॥

গোরক্ষসং—

ধীমান্ সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া একতানচিত্তে চন্দ্রবীজ (ঠং) ষোড়শবার জপ দ্বারা বায়ুকে পূরণ করিবে, পরে উক্ত বীজ চতুঃষষ্টিবার জপ দ্বারা কুম্ভক করিয়া, তৎপর ঐ বীজ দ্বাত্রিংশদ্বার জপ করত সূর্য্যনাড়ী (দক্ষিণ নাসিকা) দ্বারা বায়ু রেচন করিবে।

নাভিমূলানলং ধ্যায়েত্তেজোঽবনী সমাযুতং।
বহ্নিবীজ ষোড়শেন সূর্য্যনড্যা চ পূরয়েৎ ॥
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥
গোরক্ষসং—

নাভিমূল বহ্নিতত্ত্বের স্থান। যোগবলে সেই নাভিমূল হইতে অগ্নিতত্ত্বকে সমুত্থাপিত করিয়া পৃথিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্বে সম্মিলিত করত চিন্তা করিতে হইবে। পরে ষোড়শমাত্রায় বহ্নিবীজ (রং) জপ করত দক্ষিণ নাসিকার বায়ু পূরণ করিবে। এইরূপ চতুঃষষ্টি বার উক্ত বীজ জপদ্বারা কুম্ভক করিয়া বায়ু ধারণপূর্ব্বক দ্বাত্রিংশদ্বার উক্ত বীজ জপ করিয়া বাম নাসিকা দ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে।

নাসাগ্রে শশদৃগ্ বিম্বং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমন্বিতং।
ঠং বীজং ষোড়শেনৈব ইড়য়া পূরয়েন্মরুৎ ॥
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ বং-বীজেনৈব ধারয়েৎ।

অমৃতং প্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ ।
লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরেচয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

অতঃপর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাসমান্বিত চন্দ্রবিম্বের ধ্যান করত 'ঠং' এই বীজ ষোড়শবার জপ দ্বারা বাম নাসিকায় বায়ু আপূরণ করিবে। পরে 'বং' এই বরুণবীজ চতুঃষষ্টিমাত্রায় জপ করিয়া সুষুম্না নাড়ীতে কুম্ভকযোগে বায়ু ধারণ করিতে হইবে। অনন্তর এই প্রকার চিন্তা করিতে হইবে যে,—নাসিকার অগ্রদেশস্থ চন্দ্রবিম্ব হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হইতেছে, তদ্দ্বারা শরীরস্থ যাবতীয় নাড়ী ধৌত হইয়া যাইতেছে। এই প্রকার ধ্যান করিয়া 'লং' এই পৃথ্বী-বীজ দ্বাত্রিংশমাত্রায় জপ করিয়া দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা সেই পূরিত বায়ু রেচন করিবে।

এবম্বিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ ।
দৃঢ়ো ভূত্বাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ॥

গোরক্ষসং—

এই রূপে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া দৃঢ়ভাবে আসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

তৃতীয় স্তবক।

রোগশান্তির উপায়।

অনেক সময় দেখা যায় যোগাভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হইলেই নানা প্রকার রোগ আসিয়া দেহকে আশ্রয় করে; দেহ রোগাক্রান্ত হইয়া অকর্ম্মণ্য হয়, কোন কার্য্য করিবার আর শক্তি থাকে না। সুতরাং যোগাভ্যাসকালে যাহাতে দেহ রোগাক্রান্ত না হইতে পারে, তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখা সুবুদ্ধি যোগীর অবশ্য কর্ত্তব্য। তাই এইস্থলে রোগশান্তির উপায় লিখিত হইতেছে। শিবসংহিতাতে লিখিত হইয়াছে যে,—

রসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ।
পিবেৎ প্রাণানিলং তস্য রোগাণাং সংক্ষয়োভবেৎ॥

"যে সুবুদ্ধিমান্ সাধক তালুমূলে জিহ্বা রাখিয়া প্রাণবায়ু পান করিবেন;—অর্থাৎ মুখ দ্বারা বিশুদ্ধ বায়ু আকর্ষণ করত নাসিকা দ্বারা রেচন করিবেন, তাঁহার সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনষ্ট হইবে।

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ॥
সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ।
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ॥

গোরক্ষসং—

প্রাণাপানবিধানজ্ঞ যোগী যদি কাকচঞ্চু দ্বারা—অর্থাৎ জিহ্বা ও ওষ্ঠাধর কাকচঞ্চুর ন্যায় করিয়া তদ্দ্বারা শীতল বিশুদ্ধ বায়ু পান করেন, তবে তিনি উপস্থিত রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারেন। যে ধীমান সাধক উক্ত বিধানমতে প্রতিদিন বিশুদ্ধ সরস (জলীয় বাষ্পমিশ্রিত) বায়ু পান করিবেন, তাঁহার শ্রমজ্বর, দাহজ্বর ও অন্যান্য পীড়া বিদূরিত হইবে।

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে॥

গোরক্ষসং—

কোন যোগাভ্যাসীর ক্ষয়রোগ হইলে তিনি তাহা শান্তির জন্য "কুণ্ডলিনীর মুখে আহুতি প্রদত্ত হইতেছে" এইরূপ চিন্তা করিয়া প্রভাতে ও সন্ধ্যাকালে কাকচঞ্চুবৎ মুখদ্বারা বিশুদ্ধ বায়ু পান করিবেন; তাহা হইলেই তিনি রোগমুক্ত হইতে পারিবেন।

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
ক্ষণেন মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজ্বরাদিভিঃ॥

গোরক্ষসং—

যোগী ক্ষণার্দ্ধকাল রসনা ঊর্দ্ধগামিনী করিয়া (বায়ু আকর্ষণ-পূর্ব্বক) অবস্থান করিলে, আশু ব্যাধি, জরা ও মৃত্যু হইতে মুক্ত হইতে পারেন।

চতুর্থ স্তবক।

সাধকচতুষ্টয় কথন।

প্রথমখণ্ডে দ্বিতীয় স্তবকে কথিত হইয়াছে যে,—মন্ত্রযোগ, হঠ-যোগ, লয়যোগ ও রাজযোগভেদে যোগ চারি প্রকার। শাস্ত্রে এই চতুর্ব্বিধ যোগেরও চারিপ্রকার অধিকারী সাধক নির্দ্দিষ্ট করিয়াছেন। সুতরাং অভিজ্ঞ গুরু ও শাস্ত্রানুসারে অধিকারী নির্দ্দেশ করিয়া যোগ শিক্ষা দিবেন। শাস্ত্রবাক্য যথা,—

চতুর্ধা সাধকো জ্ঞেয়ো মৃদুমধ্যাধিমাত্রকঃ।
অধিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাব্ধৌ লঙ্ঘনক্ষমঃ॥

শিবসং—

সাধক চারিপ্রকার জানিবে। যথা,—মৃদুসাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্রসাধক ও অধিমাত্রতম সাধক। এই চতুর্ব্বিধ সাধকের মধ্যে অধিমাত্রতম সাধকই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এবং আশু ভবসমুদ্র-লঙ্ঘনে সক্ষম।

মৃদুসাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

মন্দোৎসাহী সুসংমূঢ়ো ব্যাধিস্থো গুরুদূষকঃ।
লোভী পাপমতিশ্চৈব বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ।
চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোঽতিনিষ্ঠুরঃ।
মন্দাচারো মন্দবীর্য্যো জ্ঞাতব্যো মৃদুসাধকঃ॥

শিবসং—

যিনি মন্দোৎসাহী (সামান্য উৎসাহযুক্ত), সুসংমূঢ় (প্রতিভা-হীন), রোগগ্রস্ত, গুরুদূষক—অর্থাৎ যিনি গুরুর কার্য্যাদিতে দোষা-রোপ বা গুরুনিন্দা করেন, লোভী, পাপকার্য্যাসক্ত, বহুভোজনশীল, স্ত্রীজিত, চপল, পরিশ্রমে কাতর, রোগী, পরাধীন, অতিনিষ্ঠুর, মন্দাচার বা মন্দবীর্য্য, তাঁহাকে মৃদুসাধক বলিয়া জানিবে।

দ্বাদশাব্দে ভবেৎ সিদ্ধিরেতস্য যত্নতঃ পরম্।
মন্ত্রযোগাধিকারী স জ্ঞাতব্যো গুরুণা ধ্রুবম্॥

শিবসং—

এই মৃদুসাধক যত্নসহকারে অনুষ্ঠান করিলেও দ্বাদশবৎসরে সিদ্ধ হইয়া থাকে। গুরুর জানা উচিত যে, এই প্রকার মৃদু-সাধক মন্ত্রযোগেরই অধিকারী।

মধ্যসাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

সমবুদ্ধিঃ ক্ষমাযুক্তঃ পুণ্যাকাঙ্ক্ষী প্রিয়ম্বদঃ॥
মধ্যস্থঃ সর্ব্বকার্য্যেষু সামান্যঃ স্যান্ন সংশয়ঃ॥

শিবসং—

যিনি সমবুদ্ধি—অর্থাৎ যাঁহার বুদ্ধি তাদৃশ তীক্ষ্ণও নহে, তাদৃশ মৃদুও নহে, যিনি ক্ষমাশীল, যিনি পুণ্য ইচ্ছা করেন, যিনি প্রিয়-বাদী ও কোন কার্য্যেই লিপ্ত নহেন, তাঁহাকেই সামান্য সাধক বা মধ্যসাধক বলে; ইহাতে সংশয় নাই।

এতজ্‌জ্ঞাত্বৈব গুরুভির্দীয়তে যুক্তিতো লয়ঃ॥

শিবসং—

গুরুদিগের কর্ত্তব্য এই যে, পরীক্ষা দ্বারা জ্ঞাত হইয়া যুক্তি অনুসারে ঈদৃশ ব্যক্তিকে লয়যোগ প্রদান করেন।

অধিমাত্র-সাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীর্য্যবানপি।
মহাশয়ো দয়া যুক্তঃ ক্ষমাবান্ সত্যবানপি॥
শূরো লয়স্থ শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদাব্জপূজকঃ।
যোগাভ্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাত্রকঃ॥

শিবসং—

যিনি স্থিরবুদ্ধিসম্পন্ন, লয়সাধনে নিরত, স্বাধীন, বীর্য্যবান, মহাশয়, দয়াশীল, ক্ষমাবান্ সত্যনিষ্ঠ, শূর, লয়যোগে শ্রদ্ধাবান্, গুরুর পাদপদ্ম-পূজা পরায়ন ও যোগাভ্যাসে সর্ব্বদা নিরত, তাদৃশ ব্যক্তিকে অধিমাত্রসাধক বলিয়া জানিবে।

এতস্য সিদ্ধিঃ ষড়্‌বর্ষৈর্ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
এতস্মৈ দীয়তে ধীরৈর্হঠযোগশ্চ সাঙ্গকঃ॥

শিবসং—

ঈদৃশ ব্যক্তি যোগানুষ্ঠান করিলে, ছয় বৎসর মধ্যে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। ঈদৃশ শিষ্যকে সাঙ্গোপাঙ্গ হঠযোগ প্রদান করা বিচক্ষণ গুরুর কর্ত্তব্য।

অধিমাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

মহাবীর্য্যান্বিতোৎসাহী মনোজ্ঞঃ শৌর্য্যবানপি॥
শাস্ত্রজ্ঞোঽভ্যাসশীলশ্চ নির্ম্মোহশ্চ নিরাকুলঃ।

নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ।
নির্ভয়শ্চ শুচির্দক্ষো দাতা সর্ব্বজনাশ্রয়ঃ॥
অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেচ্ছাবস্থিতঃ ক্ষমী।
সুশীলো ধর্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়ম্বদঃ॥

শিবসং—

যিনি মহাবীর্য্য ও মহোৎসাহসম্পন্ন, যিনি মনোজ্ঞ, শৌর্য্যশালী, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসশীল, মোহরহিত. নিরাকুল, নবযৌবনসম্পন্ন. মিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, নির্ভীক, বিশুদ্ধাচারী, সুদক্ষ, দাতা, সর্ব্বজনের প্রতি অনুকূল, সর্ব্ববিষয়ে অধিকারী, স্থিরচিত্ত, ধীমান্, যথেচ্ছ-স্থানাবস্থিত, ক্ষমাযুক্ত, সুশীল, ধর্ম্মনিষ্ঠ, গুপ্তচেষ্ট ও প্রিয়ম্বদ।

শান্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবত-গুরুপূজকঃ।
জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবর্জ্জিতঃ।
অধিমাত্রো ব্রতজ্ঞশ্চ সর্ব্বযোগস্য সাধকঃ॥

শিবসং—

যিনি শান্ত, বিশ্বাসসম্পন্ন, দেবতা ও গুরুপূজাতে রত, জন-সঙ্গবিরত, মহাব্যাধিহীন. অধিমাত্র —অর্থাৎ সকল বিষয়েই সকলের অগ্রসর এবং ব্রতজ্ঞ, তাঁহাকেই অধিমাত্রসাধক বলে। ঈদৃশ সাধক সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনেই সমর্থ।

ত্রিভিঃ সম্বৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতস্য স্যান্ন সংশয়ঃ।
সর্ব্বযোগাধিকারী স নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥

শিবসং—

ঈদৃশ সাধক তিন বৎসরের মধ্যেই সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন, ইহাতে সংশয় নাই। এইরূপ সাধক সকল প্রকার যোগেরই অধিকারী, এবিষয়ে কোনরূপ বিচারেরই আবশ্যক নাই।

প্রকীর্ণাংশ।

—:*:—

আত্মোদ্ধার বা মুক্তির উপায়।

আত্মোদ্ধার বা মুক্তির উপায় চিন্তা করিতে প্রবর্ত্ত হইলে ইহাই প্রতীত হয় যে, আত্মা অবিদ্যাকল্পিত অহং উপাধি দ্বারা জীবরূপে বদ্ধ আছেন বলিয়া মুক্তি কামনা করিতেছেন। সুতরাং ঐ অবিদ্যাকল্পিত অহং উপাধিরূপ মোহজালের লোপ করিতে পারিলেই আত্মার উদ্ধার বা মুক্তি হইবে।

ঋষিগণ সংশয়ান্বিত হইয়া যোগী যাজ্ঞবল্ক্যকে আত্মোদ্ধারের বিষয় জিজ্ঞাসা করাতে তিনি বলিয়াছিলেন যে,—"মোহজালসমপাস্তেহ পুরুষো দৃশ্যতে হি যঃ"—অর্থাৎ যে ব্যক্তি অবিদ্যারূপ মোহজাল হইতে পরিমুক্ত হন, তিনিই পরম পুরুষ আত্মাকে দর্শন করিতে পারেন।

পূজ্যপাদ শ্রীধরস্বামী বলিয়াছেন,—"অতো বিষয়াশক্তিত্যাগে মোক্ষং, তদাসক্তৌ চ বন্ধং পর্য্যালোচ্য রাগাদিস্বভাবং ত্যজেৎ॥" অর্থাৎ—বিষয়াসক্তি পরিত্যাগ করার নাম মোক্ষ, আর বিষয়ে আসক্তি প্রয়োগ করার নাম বন্ধন; এইরূপ পর্য্যালোচনা করিয়া রাগাদি স্বভাবকে পরিত্যাগ করাকেই আত্মাকে উদ্ধার করা বলে।

মহাত্মা শঙ্করাচার্য্যও বলিয়াছেন,—"বন্ধো হি কঃ ? যো বিষয়ানুরাগঃ"—বন্ধ কাহাকে বলে ? বিষয়ভোগে মনের যে অনুরাগ তাহার নাম বন্ধন। আর বলিয়াছেন,—"কো বা বিমুক্তিঃ ?" মুক্তি কাহাকে বলে ? "বিষয়ে বিরক্তিঃ"—বিষয়ে বিরক্তি হওয়ার নামই মুক্তি।

ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, বিবেকবুদ্ধি হেতু আত্মাতে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইলে যে ব্রহ্মৈকত্ব ভাবে আত্মার সংস্থিতি হয় তাহারই নাম—আত্মোদ্ধার।

এখন দেখা যাউক, ঐ অবিদ্যাকল্পিত অহং উপাধির বিলোপ কিরূপে হইতে পারে।

শাস্ত্রীয় উপদেশ অনুসারে বুঝাযাইতেছে, তত্ত্বজ্ঞান দ্বারাই অবিদ্যাকল্পিত অহং উপাধির বিলোপ হইতে পারে। কিন্তু বিষয়াসক্তি পরিত্যাগ ভিন্ন তত্ত্বজ্ঞান লাভের আর উপায়ান্তর নাই।

বিষয়াশক্তি পরিত্যাগ করিয়া তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিতে হইলে অগ্রে যে সকল কার্য্য সাধন করিতে হয় তাহারই অনুষ্ঠান সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য; অন্যথা কার্য্য সাধনে সক্ষম হওয়া যায় না। কেন না, যে কার্য্যে যাহার অধিকার নাই, সে কার্য্য কখনই তাহার দ্বারা সম্পন্ন হইতে পারে না। বিবেকচূড়ামণি নামক গ্রন্থে মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন,—

অধিকারিণমাশাস্তে ফলসিদ্ধির্ব্বিশেষতঃ।
উপায়া দেশকালাদ্যাঃ সন্ত্যস্মিন্ সহকারিণঃ॥

অর্থাৎ ফলসিদ্ধি হওয়া বিশেষরূপে অধিকারীকে অপেক্ষা করে; কারণ সহকারিরূপে যে দেশ কালাদি উপায় তৎসমস্তই

অধিকারীকে আশ্রয় করিয়া থাকে। প্রত্যুত অধিকারী না হইলে কেবল দেশ কালাদি উপায় বিদ্যমানে কি ফল হইতে পারে?

ইহা দ্বারা বুঝা গেল যে অধিকারী না হইয়া আত্মোদ্ধারের চেষ্টা করা বৃথা। সাধন ব্যতীত কখনই তত্ত্বজ্ঞানে অধিকার জন্মে না। বিদ্যারূপা সাধন কার্য্যের দ্বারা অবিদ্যারূপ অজ্ঞানের নাশ হইলে তবে তত্ত্বজ্ঞানে অধিকারী হওয়া যায়; পরে ঐ তত্ত্বজ্ঞানের দ্বারা মোক্ষলাভে অধিকার জন্মে। সাধন বা ক্রিয়াযোগ জ্ঞান-যোগের সাধক।

এই জন্যই বিষ্ণুপুরাণে বলিয়াছেন,—

"কর্ম্মযোগং বিনাজ্ঞানং কস্যচিন্নৈব দৃশ্যতে।"

অর্থাৎ কর্ম্মযোগ ব্যতীত কোন ব্যক্তির জ্ঞান জন্মিয়াছে. এই রূপ দেখা যায় না।

মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য ও বিবেকচূড়ামণি গ্রন্থে বলিয়াছেন;—

সাধনান্যত্র চত্বারি কথিতানি মনীষিভিঃ।
যেষু সৎস্বেব সন্নিষ্ঠা যদ্ভাবে ন সিধ্যতি॥

অর্থাৎ মনীষিগণ বলিয়া থাকেন যে, সাধক চতুর্ব্বিধ সাধন-সম্পন্ন হইলে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করিতে পারেন; তদ্ভাবে সিদ্ধির ও অভাব হইয়া থাকে।

এই জন্যই শাস্ত্রকারগণ ক্রিয়াযোগরূপ তপশ্চরণ করিতে উপদেশ প্রদান করিয়াছেন। যথা—

তপসা প্রাপ্যতে সত্ত্বং সত্ত্বাৎ সংপ্রাপ্যতে মনঃ।
মনসা প্রাপ্যতে ত্বাত্মা হ্যাত্মাপ্তা ন নিবর্ত্ততে॥

মৈত্রেয় উপনিষৎ।

অর্থাৎ তপস্যা দ্বারা সত্ত্ব, সত্ত্বের দ্বারা মন, মনের দ্বারা আত্মাকে পাওয়া যায়। আত্মা প্রাপ্ত হইলে মুক্তি—অর্থাৎ বিষয়ান্ধকাররূপ গোপতর সংসারে যাতায়াত নিবৃত্তি হয়।

তপস্যা ব্যতীত কেবল শাস্ত্রদৃষ্ট জ্ঞানের দ্বারা আত্মসাক্ষাৎকার লাভ করা যাইতে পারে না। কেন না, শাস্ত্র বলেন ;—

নাবিরতো দুশ্চরিতান্নাশান্তো নাসমাহিতঃ।
নাশান্তমনসো বাপি প্রজ্ঞানেনৈনমাপ্নুয়াৎ ॥
কঠোপনিষৎ।

যে ব্যক্তি দুষ্কর্ম্ম হইতে বিরত হয় নাই, যাহার ইন্দ্রিয় সংযম হয় নাই, চিত্ত সুস্থির হয় নাই, যাহার সকাম কর্ম্ম পরিসমাপ্তে ভোগেচ্ছা রহিত হয় নাই, সে ব্যক্তি কেবল শাস্ত্রদৃষ্ট জ্ঞানের দ্বারা আত্মাকে প্রাপ্ত হইতে পারে না।

গীতাতে শ্রীভগবানও বলিয়াছেন,—

ন কর্ম্মণামনারম্ভান্নৈষ্কর্ম্ম্যং পুরুষোঽশ্নুতে।
ন চ সন্ন্যসনাদেব সিদ্ধিং সমধিগচ্ছতি ॥

অর্থাৎ পুরুষ কর্ম্মানুষ্ঠান না করিলে তত্ত্বজ্ঞান প্রাপ্ত হয় না। জ্ঞান ব্যতীত কেবল সন্ন্যাস দ্বারা মোক্ষ লাভের সম্ভাবনা নাই।

কঠোপনিষদে আরও বলিয়াছেন,—

নায়মাত্মা প্রবচনেন লভ্যো
ন মেধয়া ন বহুধা শ্রুতেন ॥
যমেবৈষ বৃণুতে তেন লভ্যঃ।
তস্যৈষ আত্মা বৃণুতে তনূং স্বাম্ ॥

বেদাদি শাস্ত্রালোচনা বা বাক্‌পাণ্ডিত্যের দ্বারা আত্মাকে লাভ করা যায় না; পুনঃ পুনঃ শাস্ত্রাভ্যাস দ্বারাও আত্মা বিজ্ঞাত হন না এবং নিরন্তর একান্তমনে বেদার্থ শ্রবণ করিলেও আত্মাকে জানা যায় না। যে ব্যক্তি আত্মতত্ত্ব পরিজ্ঞানে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইয়া অবচলিত অধ্যবসায় সহকারে সাধন কার্য্যে যত্ন করেন, তিনিই আত্মাকে জ্ঞাত হইতে পারেন। নিয়ত আত্মানুসন্ধানে তৎপর হইলে আত্মা তাহার নিকট স্বীয় স্বরূপ প্রকাশ করেন। সাধক সেই জ্ঞানবলে আত্মতত্ত্ব নির্ণয় করিতে পারেন; তদ্ভিন্ন অন্য উপায়ে আত্মাকে জানা যাইতে পারে না।

ইহা দ্বারা সিদ্ধান্তিত হইল যে, আত্মোদ্ধারকার্য্যে ক্ষমতাবান্ হইতে হইলে সর্ব্বাগ্রে সাধনকার্য্যের দ্বারা চিত্তের জড়তা বিদূরিত করিয়া জ্ঞানাধিকার লাভ করিতে হয়; পশ্চাৎ সেই জ্ঞান দ্বারা মুক্তি লাভ হইয়া থাকে।

যদ বল, যে মুক্তির কারণ জ্ঞান; সেই জ্ঞান যদি শাস্ত্রাভ্যাস দ্বারা লাভ করা যায়, তবে মুক্তি না হইবে কেন? সত্য বটে, কিন্তু একথার উত্তরে ইহাই বক্তব্য যে, শাস্ত্রীয়ও জ্ঞান অসিদ্ধ।—অর্থাৎ শাস্ত্রে যাহা বর্ণিত আছে, তাহা স্বয়ং সিদ্ধ হইলেও গৃহীতার পক্ষে সিদ্ধ নহে। কেননা, গৃহীতা ইচ্ছা করিলে উহা সিদ্ধ বলিয়া গ্রহণ করিতেও পারে, নাও করিতে পারে; গৃহীতার মনে বিশ্বাস হইতেও পারে, নাও হইতে পারে। পরন্তু এমনও হইতে পারে যে, অদ্য যাহা সিদ্ধ বলিয়া গ্রহণ করিলাম, কল্য তাহা ভ্রম বলিয়া পরিত্যাগ করিতে হইল।

এই বিষয়ের একটী উদাহরণ দেওয়া যাইতেছে।—মনে কর দীর্ঘকাল গুরুর নিকট শাস্ত্রাভ্যাস করিয়া বিশিষ্টরূপে বিদ্যা ও

জ্ঞান লাভ করা হইল। তৎপর কোন বিদ্যার্থী ও জ্ঞানী ব্যক্তি এমন একটী সংশয় উপস্থিত করিয়া দিলেন যে, তদ্দ্বারা নিজের সংশয় উপস্থিত হইল; অথবা এমন প্রমাণ প্রয়োগ করিয়া দিলেন যে, তাহাতে নিজের সংশয়িত জ্ঞানের মূলে কুঠারাঘাত পড়িল;—দীর্ঘকালের অধ্যয়নকৃত জ্ঞান আর অটল ভাবে দাঁড়াইতে পারিল না, ছিন্নমূল বৃক্ষের ন্যায় মৃত্তিকায় গড়াগড়ী দিতে লাগিল। সুতরাং কেবল অধীত বা অভ্যস্ত জ্ঞানকে সিদ্ধজ্ঞান বলা যাইতে পারে না।

যদ্দ্বারা বস্তুর স্বরূপ পরিজ্ঞাত হওয়া যায় তাহার নাম সিদ্ধজ্ঞান। সে জ্ঞান সাধনকার্য্য ভিন্ন কেবল শাস্ত্রালাপন ও তর্কের দ্বারা সিদ্ধ হইতে পারে না। শাস্ত্রাধীত জ্ঞানের ফলের সহিত যদি ক্রিয়ালব্ধ ফলের ঐক্য হয়, তবেই সেই জ্ঞান সিদ্ধ, অর্থাৎ অভ্রান্ত। এই জন্যই শাস্ত্রকারগণ পুনঃপুনঃ বলিয়াছেন যে, সাধন ব্যতীত কখনই সিদ্ধি লাভ হইতে পারে না। সুতরাং যত্নপূর্ব্বক সাধনকার্য্যে তৎপর হইবে; কারণ, সাধক ব্যক্তির তত্ত্বজ্ঞান আপনা হইতেই উপস্থিত হয়। এই জন্যই গীতাশাস্ত্রে ভগবান্ বলিয়াছেন যে,—

ন হি জ্ঞানেন সাদৃশ্যং পবিত্রমিহ বিদ্যতে।
তৎ স্বয়ং যোগসংসিদ্ধিঃ কালেনাত্মনি বিন্দতি॥

অর্থাৎ ইহলোকে জ্ঞানের সদৃশ পবিত্রকর আর কিছুই নাই। মুমুক্ষু ব্যক্তি কর্ম্মযোগে সিদ্ধিলাভ করিয়া আপনা হইতেই আত্মজ্ঞান প্রাপ্ত হয়।

ভরদ্বাজ ঋষি পিতামহ ব্রহ্মাকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন,—“কিং জ্ঞানমিতি ?”—অর্থাৎ জ্ঞান কাহাকে বলে ?

ব্রহ্মা বলিয়াছিলেন,—“একাদশেন্দ্রিয় নিগ্রহেণ সদ্‌গুরূপাসনয়া শ্রবণমননিদিধ্যাসনদৃক্‌দৃশ্যপ্রকারং সর্ব্বং নিরস্য সর্ব্বান্তরস্থং ঘটপটাদিবিকারপদার্থেষু চৈতন্যং বিনা ন কিঞ্চিদস্তীতি সাক্ষাৎকারানুভবো জ্ঞানং” (নিবালম্বোপনিষৎ)। অর্থাৎ—শ্রোত্র, ত্বক, চক্ষু, জিহ্বা, ঘ্রাণ ও বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ এবং মন,—এই একাদশ ইন্দ্রিয়কে নিগ্রহপূর্ব্বক সদ্‌গুরুর উপাসনা দ্বারা শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসন সহকারে ঘট-পট-মঠাদি যাবতীয় বিকারময় দৃশ্য পদার্থের [illegible]রূপ পরিত্যাগ করিয়া তত্তদস্তব বাহ্যাভ্যন্তরস্থিত এবমাত্র সর্ব[illegible]াপী চৈতন্য ব্যতীত আর কিছুমাত্র সত্যপদার্থ নাই, এই প্রকার [illegible]বাত্মক যে ব্রহ্মসাক্ষাৎকার তাহার নাম—জ্ঞান।

মহাভব[illegible] মোক্ষধর্ম্ম নামক পর্ব্বাধ্যায়েও বলিয়াছেন,—

একত্বং বুদ্ধিমনসোরিন্দ্রিয়াণাঞ্চ সর্ব্বশঃ।
আত্মনো ব্যাপিনস্তাত জ্ঞানমেতদনুত্তমং ॥

বহির্ম্মুখীন মন, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়গণকে সমস্ত বাহ্যবিষয় হইতে নিবৃত্ত করিয়া অন্তর্ম্মুখীন করত সর্ব্বব্যাপী পরমাত্মাতে সংযোজিত করার নাম উত্তম জ্ঞান।

ইহা দ্বারাও বুঝা যাইতেছে যে, সাধনচতুষ্টসম্পন্ন এবং যোগযুক্ত না হইলে কখনই জ্ঞান লাভ হয় না। যোগিপ্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথও বলিয়াছেন,—

যাবন্নৈব প্রবিশতি চরন্ মারুতো মধ্যমার্গে
যাবদ্‌বিন্দুর্ন ভবতি দৃঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ।
যাবদ্ধ্যানং সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বং
তাবজ্‌জ্ঞানং বদতি তদিদং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ॥

যে পর্য্যন্ত প্রাণবায়ু সুষুম্নাবিবরমধ্যে বিচরণ করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবিষ্ট না হয়, যে পর্য্যন্ত না বীর্য্য দৃঢ় (স্থিরীভূত) হয় এবং যে পর্য্যন্ত না চিত্তের স্বাভাবিক ধ্যেয়াকার বৃত্তিপ্রবাহ উপস্থিত হয়, তাবৎ পর্য্যন্ত যে জ্ঞান তাহা মিথ্যা প্রলাপমাত্র, উহা প্রকৃত জ্ঞান নহে।

অন্যত্রও বলিয়াছেন,—

"যোগাৎ সংজায়তে জ্ঞানং যোগো মষ্যেকচিত্ততা।"

অর্থাৎ যোগ অভ্যাস দ্বারা জ্ঞান উৎপন্ন হয় এবং যোগ দ্বারাই চিত্তের একাগ্রতা জন্মে।

যোগী পুরুষের ঈদৃশ জ্ঞানই প্রকৃত জ্ঞানপদবাচ্য; নামান্তরে এই জ্ঞানকেই তত্ত্বজ্ঞান, ব্রহ্মজ্ঞান বা আত্মজ্ঞান বলে।

যোগবীজনামক গ্রন্থে কথিত হইয়াছে যে,—

জ্ঞাননিষ্ঠো বিরক্তোঽপি ধর্ম্মজ্ঞোঽপি জিতেন্দ্রিয়ঃ।
বিনা যোগেন দেবোঽপি ন মোক্ষং লভতে প্রিয়ে॥

অর্থাৎ জ্ঞানবান্ সংসারবিরক্ত ধর্ম্মজ্ঞ জিতেন্দ্রিয় পুরুষ অথবা কোন দেবতাও যোগ ব্যতীত মোক্ষলাভ করিতে পারেন না।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

"তজ্জয়াৎ প্রজ্ঞালোকঃ।"

অর্থাৎ ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—এই ত্রিবিধ মানসব্যাপারকে একত্র মিলিত করিতে পারিলে সংযম নামক প্রক্রিয়া উপস্থিত হয়। এই সংযম হইতে প্রজ্ঞা নামক আলোক—অর্থাৎ উৎকৃষ্ট বুদ্ধিজ্যোতি প্রকাশিত হয়। ঐ জ্যোতিকে বা প্রজ্ঞাকে জ্ঞান কহে।

এখন বুঝা গেল যে সমাধি হইতে উৎপন্ন প্রজ্ঞা নামক যে জ্ঞান, তাহাই প্রকৃত জ্ঞান। যোগসাধনায় নিযুক্ত হইয়া যেরূপ ক্রমশঃ যোগের উৎকর্ষ সাধিত হয়, অমনি তৎসঙ্গে সঙ্গে জ্ঞানেরও উৎকর্ষ সম্পন্ন হইয়া থাকে। এই নিমিত্তই মহর্ষি বশিষ্ঠদেব জ্ঞানের সপ্তবিধ অবস্থা বর্ণনা করিয়াছেন। ঐ সাত প্রকার অবস্থাকে জ্ঞানের সপ্তভূমিকা কহে। যথা;—

জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথমা সমুদাহৃতা।
বিচারণা দ্বিতীয়া স্যাত্তৃতীয়া তনুমানসা॥
সত্ত্বাপত্তিশ্চতুর্থী স্যাত্ততোঽসংশক্তিনামিকা।
পরার্থভাবিনী ষষ্ঠী সপ্তমী তূর্য্যগা স্মৃতা॥

যোগবাশিষ্ঠ।

জ্ঞানের প্রথমা ভূমি—শুভেচ্ছা, দ্বিতীয়া—বিচারণা, তৃতীয়া—তনুমানসা, চতুর্থী—সত্ত্বাপত্তি, পঞ্চমী—অসংশক্তিকা, ষষ্ঠী—পরার্থভাবিনী এবং সপ্তমী ভূমী—তূর্য্যগা।

শুভেচ্ছা।—শমাদি সাধনপূর্ব্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া মুক্তি লাভের অভিলাষ জন্মানকে শুভেচ্ছা কহে।

বিচারণা।—শ্রবণ-মননাদি দ্বারা বিচারশক্তি উপস্থিত হওয়ার নাম বিচারণা।

তনুমানসা।—বিষয়বাসনা পরিত্যাগপূর্ব্বক নিদিধ্যাসন দ্বারা সৎস্বরূপে অবস্থিত হওয়ার নাম তনুমানসা।

অসংশক্তিকা।—"আমিই ব্রহ্ম" ইত্যাকার অপরোক্ষ বৃত্তিরূপ জ্ঞান উপস্থিত হওয়াকে অসংশক্তিকা বলে।

সত্ত্বাপত্তি।—কোন বিষয়ে বাসনা না থাকা।

পরার্থভাবিনী।—কেবল পরম ব্রহ্মতে চিত্ত লয় করা—অর্থাৎ পরব্রহ্মাতিরিক্ত ভাবনা না হওয়াকে পরার্থভাবিনী কহে।

তূর্য্যগা।—স্বতঃ কিম্বা পরতঃ কোনরূপে চিত্তের চাঞ্চল্য না হওয়ার নাম তূর্য্যগা।

বশিষ্টদেব সাত প্রকার যোগসাধনের অবস্থাভেদে এই সাত প্রকার জ্ঞানভূমি নির্দ্দেশ করিয়াছেন;—অর্থাৎ যেরূপ সাধন করিলে যে পরিমাণে জ্ঞানের স্ফুরণ হয়, তাহাই দেখাইয়াছেন। সাধন অনুসারে জ্ঞানের সাত প্রকার অবস্থা প্রদর্শিত হইলেও প্রকৃত জ্ঞানের বিভাগ চতুর্ব্বিধ। যথা,—আত্মজ্ঞান, প্রকৃতিজ্ঞান, পুরুষজ্ঞান ও ব্রহ্মজ্ঞান। এই চারি প্রকার জ্ঞানকে এক কথায় "তত্ত্বজ্ঞান" বলে।

আত্মজ্ঞানের দ্বারা আত্মতত্ত্ব, প্রকৃতিজ্ঞান দ্বারা বিদ্যাতত্ত্ব, পুরুষজ্ঞান দ্বারা পরমাত্মতত্ত্ব বা শিবতত্ত্ব এবং ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারা ব্রহ্ম-তত্ত্ব অবধারণ করা যায়। এইক্ষণ উক্ত চতুর্ব্বিধ জ্ঞান বা তত্ত্বের বিষয় আলোচনা করা যাইতেছে।—

আত্মতত্ত্ব।

শুক্রশোণিতয়োর্যোগে পঞ্চভূতাত্মিকা তনুঃ।
পাতালস্বর্গপর্য্যন্তং আত্মতত্ত্বং তদুচ্যতে॥ তন্ত্রবচন

শুক্র ও শোণিতযোগে যে পঞ্চভূতাত্মক স্থূলদেহ তাহার পাতাল হইতে স্বর্গ পর্য্যন্ত—অর্থাৎ আপাদমস্তককে আত্মতত্ত্ব কহে।

এই বিষয় আর একটু বিস্তার করিয়া বুঝান যাইতেছে।—পঞ্চভূতাত্মক স্থূল দেহ বলিলে এই বুঝায় যে,—পঞ্চীকৃত ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম—এই পঞ্চমহাভূতের কার্য্য ও পুণ্যাপুণ্য কর্ম্মহেতু জন্ম প্রভৃতি এবং বাল্য, কৌমার, যৌবন, প্রৌঢ়, বার্দ্ধক্য ও জরারূপ বিকারযুক্ত যে শরীর, তাহার নাম—স্থূলদেহ। যথা,—

রসাদিপঞ্চীকৃতভূতসম্ভবং ভোগালয়ং দুঃখ-
সুখাদিকর্ম্মণাং। শরীরমাদ্যন্তবদাদি কর্ম্মজং
মায়াময়ং স্থূলমুপাধিরাত্মনঃ ॥

রামগীতা।

যাহা ক্ষিত্যাদি পঞ্চীকৃত পঞ্চভূতাত্মক, যাহা সুখদুঃখাদির কারণস্বরূপ, যাহা কর্ম্মভোগের আলয়, যাহা উৎপত্তি ও বিনাশযুক্ত, যাহা প্রারব্ধ কর্ম্মজ, যাহা মায়াময় বিকারস্বরূপ, সেই অন্নময় শরীরকে স্থূলদেহ কহে।

স্থূলদেহের পদতল হইতে মস্তক পর্য্যন্ত চতুর্দ্দশ ভুবন—অর্থাৎ সপ্তপাতাল ও সপ্তস্বর্গ বলে। এই চতুর্দ্দশভুবনময় স্থূলদেহটী যে পঞ্চভূতাত্মক, জন্ম-মৃত্যু এবং কৌমারযৌবনাদি বিকারযুক্ত, জাগ্রৎ ও সুষুপ্তিরূপ অবস্থাসম্পন্ন এবং প্রারব্ধ কর্ম্ম ও সুখ-দুঃখাদি ভোগের আলয়স্বরূপ, এই সমস্ত তত্ত্ব প্রকৃতরূপে বিজ্ঞাত হওয়ার নাম—আত্মতত্ত্ব এবং তত্ত্বসকলের স্বরূপ অনুভব করণের জন্য যে ষট্‌চক্র-জ্ঞান, তাহাই আত্মজ্ঞান বলিয়া কথিত হইয়াছে।

বিদ্যাতত্ত্ব।

মূলাধারে চ যা শক্তির্গুরুবক্ত্রেণ লভ্যতে।
সা শক্তির্মোক্ষদা নিত্যা বিদ্যাতত্ত্বং তদুচ্যতে॥

রামগীতা।

এই স্থূলশরীরের মধ্যে আধারপদ্মে যে শক্তিরূপা প্রকৃতি অবস্থিতা আছেন, তাঁহারই তত্ত্ব গুরুমুখে শিক্ষা করিবে। সেই শক্তিরূপা প্রকৃতি দেবীই মুক্তিদাত্রী—অর্থাৎ তাঁহার তত্ত্ব পরিজ্ঞাত হইতে পারিলেই মুক্তিলাভ হয়। এই জন্য শক্তিতত্ত্বকে বিদ্যাতত্ত্ব কহে।

এইক্ষণে কি প্রকারে সেই বিদ্যাতত্ত্ব-জ্ঞান লাভ হইতে পারে, তাহারই আলোচনা করা যাউক। আত্মতত্ত্ব বলিলে যেরূপ পঞ্চ স্থূলভূতের সহিত এই স্থূল দেহের সম্বন্ধ অবগত হওয়া বুঝায়, বিদ্যাতত্ত্বজ্ঞান বলিলেও তেমনি সূক্ষ্মদেহের সহিত শক্তির কিরূপ সম্বন্ধ তাহা অবগত হওয়া যায়। এই শক্তিই জীবের জীবত্ব, এই শক্তিই স্থূল ও সূক্ষ্ম দেহোৎপত্তির কারণ এবং এই শক্তিকেই ব্রহ্মশক্তি বলে; ইনিই কুণ্ডলিনীরূপে সর্ব্বজীবে অধিষ্ঠানপূর্ব্বক সত্ত্ব, রজ ও তমোগুণভেদে ইচ্ছাশক্তি, ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞানশক্তিরূপে—অর্থাৎ ইনি বুদ্ধিতত্ত্বরূপে জ্ঞানশক্তি, ইনি অহংতত্ত্বরূপে ইচ্ছাশক্তি এবং একাদশ ইন্দ্রিয়তত্ত্বরূপে ক্রিয়াশক্তি হইয়া প্রকাশ পাইতেছেন।

ইনি বিদ্যারূপ বিশুদ্ধজ্ঞান প্রকাশিকা মুক্তিদাত্রী মহামায়া ঈশ্বরপ্রসবিনী কুণ্ডলিনী শক্তি এবং অবিদ্যারূপে অজ্ঞানপ্রকাশিকা সংসারাসক্তিকরী বিশ্বপ্রসবিনী আবরণশক্তি ও বিক্ষেপশক্তি বলিয়া কথিত হয়েন।

পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়, পঞ্চ প্রাণ, মন ও বুদ্ধি—এই সপ্তদশ অবয়বের সমষ্টির নাম সূক্ষ্মশরীর ; ইহাকেই লিঙ্গশরীর বলে। যথা—

"বুদ্ধিকর্ম্মেন্দ্রিয়প্রাণপঞ্চকৈর্ম্মনসা ধিয়া।
শরীরং সপ্তদশভিঃ সূক্ষ্মং তল্লিঙ্গমুচ্যতে।

পঞ্চদশী।

ইচ্ছাশক্তি,—সেই ব্রহ্মশক্তি ইচ্ছাশক্তিরূপে বৈষ্ণবী হইয়া সত্ত্বগুণাবলম্বন করত পরমাত্মচৈতন্যকে বিষ্ণু সংজ্ঞা দিয়া লক্ষ্মীনারায়ণরূপে লিঙ্গমূলে স্বাধিষ্ঠানচক্রে ভুবর্লোকে বা বৈকুণ্ঠে অধিষ্ঠান করিয়া ক্রিয়াশক্তিপ্রসূত যে ব্রহ্মাণ্ড তাহাই পালন করিতেছেন।

ক্রিয়াশক্তি।—সেই ব্রহ্মশক্তিই ক্রিয়াশক্তিরূপে ব্রাহ্মী হইয়া রজোগুণ অবলম্বন করত পরমাত্মচৈতন্যকে ব্রহ্মা সংজ্ঞা প্রদান করিয়া সাবিত্রী ব্রহ্মরূপে মূলাধারচক্রে ভূর্লোকে অবস্থান করত ক্রিয়াশক্তি দ্বারা পৃথিবীরূপ ভূমণ্ডল সৃষ্টি করিতেছেন।

জ্ঞানশক্তি।—সেই ব্রহ্মশক্তিই জ্ঞানশক্তিরূপে গৌরী হইয়া তমোগুণ অবলম্বন করত পরমাত্মচৈতন্যকে হর বা মহেশ্বর সংজ্ঞা দিয়া হর-গৌরীরূপে মণিপুরে রুদ্রমূর্ত্তি ধারণ করত স্বর্লোকে অবস্থানপূর্ব্বক জ্ঞানশক্তি দ্বারা সংসার মোচন করেন।

এই সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয়প্রভূত স্থূল-সূক্ষ্মদেহের যাবতীয় তত্ত্ব সকল বিশেষরূপে জ্ঞাত হওয়াকে বিদ্যাতত্ত্ব বলে এবং এই জ্ঞানকেই বিদ্যাতত্ত্বজ্ঞান কহে। প্রত্যাহার ও ধারণা দ্বারা এই বিদ্যাতত্ত্বজ্ঞান প্রাদুর্ভূত হয়।

শিবতত্ত্ব।

সহস্রারস্থ মধ্যস্থে সহস্রদলপঙ্কজে।
তন্মধ্যে নিবসেদ্‌যস্তু শিবতত্ত্বং তদুচ্যতে ॥
পঞ্চদশী।

সহস্রারস্থিত সহস্রদলকমলের মধ্যে যে পরমাত্মা অবস্থিত আছেন, তিনিই পরমশিব; তাঁহার তত্ত্ব বিশদরূপে বিজ্ঞাত হওয়ার নাম—শিবতত্ত্ব।

সহস্রদলকমলস্থিত পরমশিবই পরমাত্মা; আত্মাই পুরুষ বা ঈশ্বরপদবাচ্য। ইনিই সর্ব্বপ্রাণীর দেহে অবস্থিত হইয়া মায়াকে বশীভূত করত ঈশ্বর নামে অভিহিত হইয়া থাকেন এবং অবিদ্যার বশতাপন্ন হইয়া জীব নামে কথিত হন। এই পরমাত্ম-চৈতন্যই মায়া ও অবিদ্যাতে প্রতিবিম্বিত হইয়া জীব ও ঈশ্বর আখ্যা প্রাপ্তির কারণ হওয়াতে ইহাকে কারণ-শরীর বলিয়া কীর্ত্তন করা যায়। যদিও প্রকৃতিকে কারণশরীর কহে, কিন্তু চৈতন্যের সংযোগভিন্ন কোন শরীরই স্থায়ী হইতে পারে না; এই নিমিত্তই তন্ত্র-শাস্ত্রমতে শিবতত্ত্বই কারণশরীর। যথা,—

অবিদ্যাবশগস্ত্বন্যস্তদ্বৈচিত্র্যাদনেকধা।
সা কারণশরীরং স্যাৎ প্রাজ্ঞস্তত্রাভিমানবান্ ॥
পঞ্চদশী।

অবিদ্যাতে প্রতিবিম্বিত যে চৈতন্য তিনি অবিদ্যার বশীভূত হইয়া জীব নামে অভিহিত হন। সেই অবিদ্যার নৈর্ম্মল্য ও মালিন্যের তারতম্য হেতু দেব, গো, মনুষ্য প্রভৃতি অনেক বৈচিত্র্য

জন্মে। এই অবিদ্যার নাম কারণশরীর। এই কারণশরীরাভিমানী জীবকে প্রাজ্ঞ বলা যায়।

যোগের সপ্তমাঙ্গ যে ধ্যান, সেই ধ্যান দ্বারা এই কারণশরীর অনুভব হইয়া থাকে।

ব্রহ্মতত্ত্ব।

মূলাধারে বসেৎ শক্তিঃ সহস্রারে সদাশিবঃ।
তয়োরৈক্যং মহেশানি ব্রহ্মতত্ত্বং তদুচ্যতে॥

মূলাধারস্থিতা কুণ্ডলিনী শক্তির সহিত সহস্রারস্থিত পরমশিবের যে সংমিলন তাহাকেই ব্রহ্মতত্ত্ব কহে।

সমাধিযোগ ভিন্ন ব্রহ্মের স্বরূপ বোধ হয় না; প্রকৃতি ও পুরুষের একাত্মতাভাব কেবল সমাধি অবস্থাতেই অনুভব হইয়া থাকে। যোগিপ্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

আত্মানং পরমং বেত্তি যোগযুক্তঃ সমাধিনা।
যুক্তাহারবিহারশ্চ যুক্তচেষ্টশ্চ কর্ম্মসু॥

পরিমিত আহার-বিহারসম্পন্ন এবং নিত্য-নৈমিত্তিক সমস্ত কর্ম্মে তৎপর এইরূপ যোগী ব্যক্তিই সমাধিযোগ দ্বারা পরমাত্মাকে জানিতে পারেন।

বাহ্য জগতের মর্ম্মে মর্ম্মে যে মহতী শক্তি নিহিত রহিয়াছে তাহার নাম—প্রকৃতি; আর ঐ বাহ্যজগতে যে চৈতন্য স্ফূর্ত্তি স্বপ্রকাশ রহিয়াছে, তাহার নাম—শিব। এই চৈতন্য এ মহতী শক্তিকে সমষ্টি করিয়া যখন একাসনে উভয়কে একত্র জড়িত বলিয়া অনু-

ভূত হইবে—দুইয়ের একটীকে পৃথক্ করিতে গেলে যখন দুইটীই অদৃশ্য হইবে বলিয়া বোধগম্য হইবে, তখনই ব্রহ্মকে চিনিতে পারিবে। এক ব্রহ্মই চণকবৎ দ্বিধা বিভক্ত হইয়া প্রকৃতিপুরুষ-রূপে পরিদৃশ্যমান হইতেছেন।

সত্যলোকে আকারবিহীন মহাজ্যোতিঃস্বরূপ পরব্রহ্ম মহা-জ্যোতিঃস্বরূপা নিজ মায়া দ্বারা নিজে আবৃত হইয়া চণকতুল্য স্বভাবে বিরাজিত আছেন ;—অর্থাৎ চণক (ছোলা) যেরূপ একটী আবরণ মধ্যে অঙ্কুর সহ দুইখানি দল (দাল) একত্র আবদ্ধ থাকে, প্রকৃতি-পুরুষও সেইরূপ ব্রহ্মচৈতন্য সহ মায়ারূপ আচ্ছা-দনে আবৃত থাকেন। সেই মায়ারূপ বল্কল (খোসা) ভেদ করত শিবশক্তিরূপে প্রকাশিত হইয়া সৃষ্টিকার্য্য নির্ব্বাহ করিতেছেন।

পরব্রহ্ম একক এবং অদ্বিতীয় হইয়া ব্রহ্মানন্দরস উপভোগ করিবার জন্য শিব-শক্তিরূপে বা প্রকৃতি-পুরুষরূপে উপরি উক্ত প্রণালীতে প্রকাশিত হইয়াছেন। এক্ষণে শিবশক্তিভাব পরি-ত্যাগ করত কেবল পরব্রহ্মভাব অনুভব করিতে হইলে সেই শিব-শক্তিকে অথবা প্রকৃতিপুরুষকে একত্র করিয়া পুনরায় সেই আবরণমধ্যে প্রবেশ করাইতে হইবে, তাহা না পারিলেই আর পূর্ণ ব্রহ্মজ্ঞান হইবে না ; আজন্মকাল এই প্রকৃতি-পুরুষ জ্ঞানে আবদ্ধ থাকিতে হইবে।

মুক্তি।

"নিত্যানিত্যবস্তুবিচারাদনিত্য-
সংসারসমস্তসঙ্কল্পক্ষয়ো মোক্ষঃ ॥"

নিরালম্বোপনিষৎ।

নিত্যানিত্য-বস্তু বিচার দ্বারা নিত্য-বস্তু নিশ্চিত হইলে অনিত্য সংসারের সমস্ত সংকল্প যে ক্ষয় হয়, সেই সংকল্প ক্ষয়ের নাম—মোক্ষ।

মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য বলেন,—

অনাত্মভূতে দেহাদাবাত্মবুদ্ধিস্তু দেহিনাং।
সাবিদ্যা তৎকৃতে বন্ধস্তন্নাশো মোক্ষ উচ্যতে॥
অজ্ঞানবোধিনী।

অনাত্মস্বরূপ দেহ-ইন্দ্রিয়াদিতে যে জীবের আত্মবুদ্ধি—অর্থাৎ দেহ-ইন্দ্রিয়াদিকে যে 'আমি, আমার' জ্ঞান, ইহাকে অবিদ্যা কহে। এই অবিদ্যা বশতই জীবের বন্ধন এবং এই অবিদ্যার নাশই মোক্ষ বলিয়া কথিত।

অবিদ্যা নামে একটী বস্তু আছে, ইহা আত্মাকে আশ্রয় করিয়া থাকে; আত্মাই ইহার বিষয়, ইহা আত্মার অনুভবগম্য এবং আত্মার দ্বারা প্রকাশ্য। এই অবিদ্যা অবস্তু—অর্থাৎ মিথ্যা ও অনির্ব্বচনীয়া; অর্থাৎ ইহাকে সৎ বা অসৎ বলিয়া নির্দ্দেশ করা যায় না। এই অবিদ্যা আত্মার আশ্রিতা এবং আত্মবিষয়া; এই জন্য ইহা চিৎ, সৎ, আনন্দ, অনন্ত ও অদ্বিতীয় স্বভাব আত্মাকে আবৃত করে। যেমন গৃহমধ্যস্থিত অন্ধকার দ্বারা গৃহমধ্য সমাচ্ছন্ন হয়, তদ্রূপ অবিদ্যা চিৎস্বরূপ কূটস্থ আত্মাকে স্বরূপ আচ্ছাদনপূর্ব্বক বিক্ষিপ্ত করিয়া রাখে। তাই মানব প্রথমে অনাত্মভূত দেহ-ইন্দ্রয়াদিকে আত্মা বলিয়া অভিমান করে, সুতরাং সমস্ত পুরুষার্থ হইতে বঞ্চিত হইয়া অশেষ অনর্থজালে বিজড়িত হয় এবং অবিদ্যাকল্পিত বিবিধ সাধন সহায়ে ইষ্টবিষয়ে প্রাপ্তি ও অনিষ্ট-নিবৃত্তিবিষয়ে

আকাঙ্ক্ষাযুক্ত হইয়া লৌকিক, বৈদিক এবং স্বাভাবিক নানারূপ কার্য্যানুষ্ঠানের দ্বারা একমাত্র বিষয়সুখের কামনা করে; সুতরাং মোক্ষবাসনা হৃদয়ে স্থান পায় না। ঈদৃশ মানব, মকরাদি কর্তৃক আকৃষ্যমান অলাবুর ন্যায় রাগ-দ্বেষাদি দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া দেব, মনুষ্য, তির্য্যগাদি পৃথক্ পৃথক্ নানা যোনিতে জন্ম গ্রহণ করত মোহমুগ্ধ হইয়া সংসারী হয়। তাই স্মৃতিতে কথিত হইয়াছে,—

পুরুষঃ প্রকৃতিস্থোঽপি ভুঙ্‌ক্তে প্রকৃতিজান্ গুণান্।
কারণং গুণসঙ্গোঽস্য সদসদ্‌যোনিজন্মসু ॥

অর্থাৎ পুরুষ বা আত্মা প্রকৃতির সহিত সংমিলিত হইয়া প্রকৃতি-জাত গুণসমূহ উপভোগ করে। পুরুষের সৎ ও অসৎ যোনিতে উৎপত্তিবিষয়ে প্রকৃতিসম্ভূত গুণসঙ্গই কারণ।

যদি বল যে, কূটস্থ চিদ্রূপ আত্মার শশশৃঙ্গবৎ অবিদ্যা দ্বারা আবরণ ও বিক্ষেপ হওয়া সম্ভবে না।

সত্য বটে, কিন্তু আত্মার আবরণ ও বিক্ষেপাদি সমস্তই অবিবেক-বশে ভ্রমমাত্র। মানুষ যেমন ঐন্দ্রজালিক ক্রিয়া দর্শনসময়ে ব্যাঘ্র জল তড়াগাদি অসত্য পদার্থকে সত্য বলিয়া দর্শন করে, আবার যখন ইন্দ্রজালভ্রম নিবৃত্ত হয়, তখন সমস্তই অলীক বলিয়া মনে করে। আত্মার আবরণ ও বিক্ষেপাদিও সেই প্রকার বিবেকবশে ভ্রমমাত্র বলিয়া জানিবে।

এই ভ্রমের নিবৃত্তি করিতে পারিলে, মানব ঈশ্বরার্থ বেদো-দিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান দ্বারা রাগাদি-মলশূন্য হইয়া সংসারের অনিত্যতা দর্শন করত ইহলোক বা পরলোকের ফলাকাঙ্ক্ষাবিরহিত হইয়া ব্রহ্মাত্মার অনুভব করিতে ইচ্ছুক হইয়া আত্মাকে পরিজ্ঞাত হইতে

ইচ্ছা করিবে। এই প্রকার ইচ্ছা কিঞ্চিৎ পুণ্যবশেই হইয়া থাকে। মানবের ব্রহ্মাত্মৈকত্ব জ্ঞান জন্মিলেই এই সংসারের নিবৃত্তি হইবে, তদ্‌ভিন্ন অন্য উপায় নাই। এই ব্রহ্মাত্মৈকত্বজ্ঞান লাভ করিতে হইলে ব্রহ্মবিৎ আচার্য্যের আশ্রয় গ্রহণ করিতে হইবে।

এই ব্রহ্মাত্মৈকত্ব জ্ঞান কেমন করিয়া হয়, তাহা বলা যাইতেছে।—মানুষ প্রথমতঃ 'ত্বং' পদের শুদ্ধি সম্পাদন করিয়া জীবত্ব পরিহার করত অতি শুদ্ধ হইবে; তখন তাহার হৃদয়ে ব্রহ্ম ও জীবের একত্ব ভাব সমুদিত হইবে। যেমন চন্দন বৃক্ষ গ্রামের মধ্যে থাকিলেও অজ্ঞলোক তাহাকে চন্দন বলিয়া জানিতে পারে না, পরে অন্য কোন অভিজ্ঞ লোক যদি যুক্তি দ্বারা বুঝাইয়া দেয়, যে "চন্দন কটু, সুগন্ধ ও সুশীতল বস্তু, সুতরাং ইহাই চন্দন" তখন সেই অজ্ঞলোক চন্দন বলিয়া ধারণা করিতে পারে; তদ্রূপ গুরু শ্রুতি দ্বারা অবধারিত "তত্ত্বং ব্রহ্ম" (তুমিই সেই ব্রহ্ম) এই মহাবাক্যের অর্থ যুক্তি দ্বারা বুঝাইয়া দিবেন।

"এই অখিল ব্রহ্মাণ্ডই বা কি, এবং আমিই বা কি ?" এই প্রকার বিচারে প্রবৃত্ত হইলে গুরুদেব বুঝাইয়া দিবেন যে, "তুমি ইহা নহ, উহা নহ এবং এই জগৎপ্রপঞ্চ যাহা দেখিতেছ ইহার কিছুই তুমি নহ, তুমি সেই সৎস্বরূপ পরমাত্মা। তুমি কেবল মায়াদ্বারা সমাচ্ছন্ন হইয়া 'আমি' জ্ঞানে আপনাকে সকল প্রকার ক্রিয়ার ও কর্ম্মের কর্ত্তা বলিয়া অভিমান করিতেছ; * বাস্তবিক তুমি নিষ্ক্রিয়া নির্ব্বিকল্প, নিরঞ্জন এবং সৎস্বরূপ সেই ব্রহ্ম।

* প্রকৃতেঃ ক্রিয়মাণানি গুণৈঃ কর্ম্মাণি সর্ব্বশঃ।
অহঙ্কারবিমূঢ়াত্মা কর্ত্তাহমিতিমন্যতে ॥—স্মৃতি।

এইক্ষণ বিচার্য্য এই যে, "আমিই যদি ব্রহ্ম হইলাম, তবে আমি সক্রিয় ও জীবভাবে স্থিত, আর ব্রহ্ম নিষ্ক্রিয় ও সৎস্বরূপে স্থিত" এই প্রকার বিরুদ্ধ ভাব পরস্পরের মধ্যে হয় কেন ?

ইহার উত্তরে বক্তব্য এই যে,—জীবাত্মা ও পরমাত্মার বিরোধ কেবল উপাধিজন্য হয়, প্রকৃত পক্ষে কোন বিরোধ নাই। ইহাই বিবেকচূড়ামণি নামক গ্রন্থে মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন,—

তয়োর্ব্বিরোধোঽয়মুপাধিকল্পিতো ন বাস্তবঃ
কশ্চিদুপাধিরেষঃ। ঈশাস্য মায়া মহদাদি-
কারণং জীবস্য কার্য্যং শৃণু পঞ্চকোষম্ ॥

এইক্ষণ দেখিতে হইবে যে, কি উপায়ে এই উপাধির নিরাকরণ করিয়া একমাত্র সৎস্বরূপ ব্রহ্ম প্রতিপাদিত হইবে।

এই উপাধির নিরাকরণ করিতে হইলে "তত্ত্বমসি" এই বাক্যান্তর্গত 'তৎ' ও 'ত্বং' শব্দের অর্থ বিচার করিতে হইবে।—অর্থাৎ 'তত্ত্বমসি' এই বাক্যে তৎ, ত্বং ও অসি—এই তিনটি পদ আছে, সুতরাং উক্ত পদত্রয়বিশিষ্ট "তত্ত্বমসি" বাক্যের অর্থ বিচার করিলেই তৎ-ত্বং পদার্থ পরিজ্ঞাত হইতে পারিবে।

প্রথমতঃ "ত্বং" পদের অর্থ বিবেচনা কর ;—ত্বং শব্দে 'তুমি'। তুমি কে ? এই যে স্থূল দেহ দৃষ্ট হইতেছে, ইহা ত্বং-শব্দের অর্থ নহে। কেন না, এই শরীরোৎপত্তির পূর্ব্বে যখন তোমার শরীর ছিল না, কিন্তু তুমি (আত্মা) তখনও ছিলে, সুতরাং এই

স্থূলদেহ আত্মা হইতে পারে না। এই শরীর দৃশ্য, জড়, অনিত্য, সুতরাং অমঙ্গল (অনর্থের নিদান); অতএব দেহ আত্মা নহে। পরন্তু যে হেতু “মমেদং শরীরং” (আমার এই শরীর) এই প্রকার ভেদজ্ঞান হইতেছে, সুতরাং এই শরীর আত্মা হইতে ভিন্ন। শরীর দৃশ্য, আর যিনি তং-পদবাচ্য তিনি অদৃশ্য ; যে পদার্থ দৃশ্য তাহা কখন দ্রষ্টা হয় না, আর যাহা দ্রষ্টা তাহা কদাচ দৃশ্য হয় না। যেমন ঘটপটাদি পদার্থকে সকলেই দর্শন করিতে পারে, কিন্তু সেই ঘট-পটাদি পদার্থ কখনই দেখিতে পারে না ; তদ্রূপ ত্বং—পদার্থ দ্রষ্টা, উহা দৃশ্য নহে। পরন্তু এই শরীর জাতিমান্, ‘এই পশু, এই মানুষ’ ইত্যাদিরূপে দেহেরই জাতি ব্যবহার হইয়া থাকে। বিশেষতঃ এই দেহ ভৌতিক, অশুদ্ধ ও অনিত্য। কিন্তু যিনি ত্বং-পদবাচ্য তিনি জাতিমান্, ভৌতিক, অশুদ্ধ বা অনিত্য নহেন। সুতরাং কোন প্রকারেই দেহ ত্বং-পদবাচ্য হইতে পারে না।

যদি বল যে, স্থূলদেহ ত্বং-পদবাচ্য না হইলেও ইন্দ্রিয়াদি সূক্ষ্মদেহ ত্বং-পদবাচ্য হউক। যে হেতু ইন্দ্রিয় না থাকিলে শরীর চলেনা ; পরন্তু “আমি কাণা, আমি বধির” ইত্যাদি প্রকারে অনুভবও হইয়া থাকে, সুতরাং “ইন্দ্রিয়ই ত্বং-পদবাচ্য” এইরূপ নিশ্চয় হউক।

না, তাহাও বলিতে পার না। কেন না, ইন্দ্রিয়সকল ভূতেরই কার্য্য। পরন্তু শ্রুতিতে ইন্দ্রিয়সকল করণ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ত্বং-পদপ্রতিপাদ্যই কর্ত্তা, করণ নহে। যিনি কর্ত্তা তিনি কদাচ করণ হইতে পারেন না। আত্মা ইন্দ্রিয়াদি করণ হইতে পৃথক্ এবং আত্মাই ইন্দ্রিয়াদি করণের প্রেরয়িতা ; সুতরাং সূক্ষ্মদেহকেও ত্বং-পদবাচ্য বলা যাইতে পারে না। অপিচ ইন্দ্রিয়াদি করণ

নানাবিধ, আত্মা একরূপ। সুতরাং যে বস্তু এক তাহা কখনও অনেক হইতে পারে না। বিরুদ্ধবিষয়তা প্রযুক্ত আত্মার বহুত্ব স্বীকার করা যায় না। শ্রুতিতে আত্মা এক বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে, সুতরাং তাহাকে নানাও বলা যাইতে পারে না; কারণ, একত্ব ও বহুত্ব ইহারা পরস্পর বিরুদ্ধ ধর্ম্ম।

মন বা প্রাণ ইহারা কেহও ত্বং-পদপ্রতিপাদ্য নহে, যে হেতু উহারা উভয়েই জড়। বিশেষতঃ "আমার মন অন্যত্র গমন করিয়াছে, আমার প্রাণ ক্ষুধা ও তৃষ্ণাতে প্রপীড়িত হইতেছে,—" এই প্রকার প্রতীতি সর্ব্বদাই হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা মন বা প্রাণ যে আত্মা হইতে স্বতন্ত্র বস্তু তাহা বিশেষ রূপে অবগত হওয়া যায়। সুতরাং মন বা প্রাণকে আত্মা বলিয়া স্বীকার করা যাইতে পারে না।

বুদ্ধিও ত্বং-পদবাচ্য নহে; করণ বুদ্ধি নিদ্রাবস্থায় লীন থাকে এবং জাগ্রদবস্থায় সমস্ত দেহকে আশ্রয় করে, আর এই বুদ্ধিই সেই চিন্ময়ের সহিত মিলিত থাকে; সুতরাং বুদ্ধিও আত্মা নহে। বুদ্ধি যদি আত্মা হইত তবে তাহার অবস্থাভেদ দৃষ্ট হইত না।

বুদ্ধি চঞ্চলা—অর্থাৎ নানারূপধারিণী। সেই বুদ্ধি জাগ্রৎ কালে নানা প্রকার হয় এবং নিদ্রাবস্থায় লীন থাকে। আত্মা সেই বুদ্ধির দ্রষ্টা—অর্থাৎ আত্মাই বুদ্ধিকে বিষয়ে নিয়োজিত করিয়া তাহার নানারূপত্ব উৎপাদন করিয়া থাকেন। বুদ্ধির চাঞ্চল্য, বহুরূপত্ব ও বিলীনতা, এই সমুদয় আত্মাই দেখিতেছেন সুতরাং আত্মা সেই বুদ্ধি হইতে স্বতন্ত্র। সুষুপ্তিকালে এবং দেহাদির অভাবেও আত্মা তাহার সাক্ষিরূপে বিরাজমান থাকেন; যে হেতু সুষুপ্তি ও দেহাদির অভাবে আত্মারই অনুভব হয়, সুতরাং আত্মা ভিন্ন উঁহাদের

প্রকাশক আর কেহই নাই। বুদ্ধিই প্রমাণ জানিতে পারে, কিন্তু প্রমাণ কদাচ বুদ্ধি জানিতে পারে না। তদ্রূপ আত্মাই এই অনন্ত বিশ্বকে অনুভব করিতে পারিতেছেন, কদাচ বিশ্ব আত্মাকে অনুভব করিতে পারিতেছে না। আত্মা এই বিশ্বকে প্রকাশ করিতেছেন, কিন্তু বিশ্ব আত্মাকে প্রকাশ করিতে পারে না।

যে সকল দ্রব্য আপনা হইতে স্বতন্ত্র, অথচ সম্মুখে উপস্থিত, তাহারাই ইদং-শব্দপ্রতিপাদ্য ; সুতরাং সম্মুখস্থিত পদার্থও আত্মা নহে। কারণ, তৎসমস্তই আত্মা হইতে ভিন্ন। যে সকল পদার্থকে 'ইদং' (এইরূপ) শব্দে উল্লেখ করা যায়, তৎসমস্তকেও আত্মার স্বরূপ বলা যাইতে পারে না এবং আত্মাকেও 'এইরূপ' বলিয়া নির্দ্দেশ করা যায় না। বিশেষতঃ আত্মা স্বপ্রকাশক, সুতরাং সকলের অজ্ঞেয়,—অর্থাৎ আত্মা স্বয়ং পরিজ্ঞাত না হইলে, কেহই আত্মাকে জানিতে পারে না।

যিনি সৎ, যাঁহাকে 'এইরূপ, সেইরূপ' বলিয়া নির্ণয় করা যায় না এবং যিনি ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য নহেন, সেই ব্রহ্মই তুমি,—অর্থাৎ ত্বং-শব্দপ্রতিপাদ্য। যিনি সত্য, জ্ঞানময়, অনন্ত তিনিই ব্রহ্ম। তুমিও সত্যত্ব, জ্ঞানময়ত্ব ও অনন্তত্ব প্রযুক্ত সেই ব্রহ্মস্বরূপ। যে হেতু ব্রহ্মেতে যে সমস্ত জ্ঞানময়ত্বাদি লক্ষণ আছে, তাহা তোমাতেও বিদ্যমান রহিয়াছে, সুতরাং তুমিও ব্রহ্মস্বরূপ।

একমাত্র চৈতন্যই সদ্বস্তু, জীব সেই চৈতন্যের নিয়ামক ; দেহাদি সেই জীবের উপাধি। ঈশ্বরের উপাধি মায়া, তিনি সেই মায়ার নিয়ন্তা। সুতরাং যিনি দেহাদি উপাধিযুক্ত, তিনিই জীব এবং যিনি মায়াদি উপাধিবিশিষ্ট তিনিই ঈশ্বর। এই উপাধি দ্বারাই জীব ও ঈশ্বরের পৃথক্ জ্ঞান হইয়া থাকে। যখন সেই পঞ্চকোষময়

দেহরূপ জীবোপাধি এবং মায়ারূপ ঈশ্বরোপাধির জ্ঞান হয়, তখন সেই উভয় উপাধির অবভাসক একমাত্র স্বপ্রকাশমান চৈতন্যরূপ পরব্রহ্ম প্রকাশ পান।

যিনি ত্বং-শব্দপ্রতিপাদ্য, তিনিই শরীর ও ইন্দ্রিয়াদি হইতে অতিরিক্ত। যিনি স্বয়ং বোধস্বরূপ, দেহেন্দ্রিয়াদির সাক্ষী, অথচ দেহেন্দ্রিয়াদি হইতে পৃথক্, তাঁহাকে ত্বং-শব্দের লক্ষ্যার্থ বলিয়া নিরূপণ করা যাইতে পারে। যেমন, প্রদীপের আবশ্যক হইলে অগ্নিশিখাকেই লোকে লক্ষ্য করিয়া থাকে, দীপাধার বর্ত্তি প্রভৃতি লক্ষিত হয় না; তদ্রূপ ত্বং-পদার্থ নিরূপণ করিতে হইলে যিনি দেহেন্দ্রিয়াদির অতীত তাঁহাকেই লক্ষ্য করিতে হয়।

এইক্ষণ তৎ-পদের লক্ষ্যার্থ কথিত হইতেছে।—যিনি বেদবাক্য-প্রতিপাদ্য, এই অনন্ত বিশ্বের অতীত, অবিনশ্বর, অদ্বয়, বিশুদ্ধ (সর্ব্বপ্রকার বিকাররহিত), আর যিনি স্বয়ং পরিজ্ঞেয় হন, তিনি তৎ-পদের লক্ষ্যার্থ।

তৎ ও ত্বং—এই উভয় পদের সামানাধিকরণ্য সম্বন্ধ; এই সম্বন্ধ দ্বারা 'তৎ ও ত্বং' এই উভয় পদের ঐক্য প্রতিপাদন করত বেদান্ত শাস্ত্রে ব্রহ্মাত্মৈক্য প্রতিপাদন করিয়াছেন। দুইটী পদ ভিন্নার্থ বোধক হইলেও যদি সমান বিভক্তিক হইয়া এক বস্তুতে প্রবৃত্ত হয়, তবে উক্ত পদদ্বয়ের যে ঐক্যরূপ সম্বন্ধ, তাহাকেই সামানাধিকরণ্য সম্বন্ধ বলে। যেমন "সোঽয়ং দেবদত্তঃ"—অর্থাৎ সেই দেবদত্তই এই' অথবা 'এইই সেই দেব-দত্ত' এই কথা বলিলে কেবল এক দেবদত্তই লক্ষ্য হয়। কারণ, পূর্ব্বকালে দৃষ্ট দেবদত্তের বোধক "সঃ" অর্থাৎ 'সেই' শব্দ এবং বর্ত্তমান কালের দেবদত্তের বোধক "অয়ং" অর্থাৎ 'এই' শব্দ। এই উভয় শব্দার্থেরই তাৎপর্য্য এক

ব্যক্তিকে বুঝাইতেছে। 'তত্ত্বমসি' বাক্যে সামানাধিকরণ প্রয়োগ করিলে তৎ ও ত্বং পদের তাৎপর্য্যার্থ এক ব্রহ্মমাত্রকেই বুঝাইবে। তৎ + ত্বং + অসি = তত্ত্বমসি। 'তৎ' অর্থে—তিনি। এই তিনি শব্দের লক্ষ্য ব্রহ্ম; সুতরাং তৎপদের লক্ষ্যার্থে অপ্রত্যক্ষ চৈতন্য বুঝাইতেছে, আর "ত্বং" পদের অর্থ—তুমি, অর্থাৎ প্রত্যক্ষ চৈতন্য জীব। "অসি" পদের অর্থ—হওয়া; সুতরাং "তত্ত্বমসি" পদের অর্থ—"তিনিই তুমি" হইতেছে।

যেরূপ "সেই বিপ্র এই" এই বাক্যে পূর্ব্বকালের দৃষ্ট ও বর্ত্তমান কালের দৃষ্ট ব্যক্তি স্বরূপ যে বাচ্যার্থ তাহার একাংশে বিরোধ হেতু বিরুদ্ধাংশ যে অতীত কাল ও বর্ত্তমানকালে দৃষ্টত্ব তাহা পরিত্যাগ করিয়া ব্যক্তিরূপ অংশ অবিরুদ্ধ বলিয়া লক্ষ্যার্থ সিদ্ধ হয়—অর্থাৎ তৎকালীয়ত্ব ও এতৎকালীয়ত্বাদি ধর্ম্ম পরিত্যাগ করিয়া বিপ্র-দেহমাত্র বোধ করায়। "তত্ত্বমসি" বাক্যেও সেই প্রকার প্রত্যক্ষ ও অপ্রত্যক্ষ চৈতন্যের ঐক্যরূপ যে বাচ্যার্থ তাহার একাংশে বিরোধ হেতু বিরুদ্ধ অংশ যে প্রত্যক্ষত্ব ও অপ্রত্যক্ষত্ব তাহা পরিত্যাগ করিয়া অবিরুদ্ধ অখণ্ড চৈতন্যাংশ মাত্র লক্ষ্যার্থ সিদ্ধ হয়। প্রত্যক্ষাদি জীবধর্ম্ম সকল "ত্বং" পদ হইতে পরিত্যাগ করিলে এবং "তৎ" পদ হইতে সর্ব্বজ্ঞত্ব পরোক্ষত্বাদি ধর্ম্ম সকল পরিত্যাগ করিলে কেবল শুদ্ধ কূটস্থ অদ্বৈত পরম বস্তুমাত্র অবশিষ্ট থাকে। সেই অবশিষ্ট পরমবস্তুর লক্ষ্যার্থ—ব্রহ্ম; সুতরাং "তৎ-ত্বং" পদদ্বয়ের অত্যন্ত ঐক্য-জন্য তৎ + ত্বং + অসি = "তত্ত্বমসি" পদ সিদ্ধ হয়;—অর্থাৎ "তৎ"ই তুমি এবং "তুমিই" তৎ—অর্থাৎ তুমিই ব্রহ্ম বলিয়া প্রতিপন্ন হইবে।

এইরূপ বিচার দ্বারা ব্রহ্মজ্ঞান পরিপক্ক হইলে আচার্য্য (গুরু) শিষ্যকে উপদেশ করিবেন যে,—"তুমি বর্ণধর্ম্ম, আশ্রম, আচার ও

শাস্ত্ররূপ যন্ত্রে যোজিত ছিলে, এইক্ষণে পিঞ্জরাবদ্ধ সিংহ যেমন পিঞ্জর ভগ্ন করিয়া নির্গত হয়, তুমিও সেইরূপ জগজ্জাল ছিন্ন ভিন্ন করিয়া নির্গত হইলে। তোমার বর্ণাশ্রমও নাই, ধর্ম্মাধর্ম্মও নাই। যখন তোমার 'আমি দেহ নহি' এই প্রকার জ্ঞান জন্মিয়াছে, তখন আর তোমার কোনরূপ কর্ত্তৃ নাই।"

যে সকল মহাত্মা ব্যক্তি তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়া নিস্ত্রৈগুণ্যপথে বিচরণ করেন, তাঁহাদের পক্ষে কিছুই ভেদাভেদ নাই। তিনি অভেদজ্ঞান দ্বারা ভেদজ্ঞানকে নাশ করিলে, পশ্চাৎ অভেদজ্ঞানও স্বয়ং বিনষ্ট হয়। ঐরূপ পাপপুণ্য বিশীর্ণ হইয়া যায়, ধর্ম্মাধর্ম্ম ক্ষয় পায়, সংসার এবং ইন্দ্রিয়াদির ধর্ম্ম সকল বিনাশ প্রাপ্ত হয়; তখন তিনি কেবল শব্দাতীত ও গুণত্রয়শূন্য ব্রহ্মতত্ত্ব জ্ঞাত হইয়া বিচরণ করিতে থাকেন। সে অবস্থায় বেদাদি শাস্ত্রের বিধি নিষেধ দ্বারা আর বন্ধন সম্ভব হয় না।

জীবন্মুক্তি-বিবেক বর্ণন।

যোগিপ্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ স্বপ্রণীত সংহিতাগ্রন্থে যোগাঙ্গ সাধনসকল বিস্তারপূর্ব্বক বর্ণনা করত পরিশেষে জীবন্মুক্ত পুরুষগণ এই পরিদৃশ্যমান জগৎ কিরূপ দৃষ্টিতে দর্শন করেন, তাহা বর্ণনা করিয়াছেন;—অর্থাৎ মুক্ত পুরুষ, জগৎ ও আত্মা সম্বন্ধে কি প্রকার অনুভব করেন, তাহা বলিয়াছেন। আমরাও পাঠকবর্গের অবগতির জন্য এই স্থানে তাহা সন্নিবিষ্ট করিলাম। যথা,—

যেনেদং পূরিতং সর্ব্বং আত্মনৈবাত্মনাত্মনি।
নিরাকারং কথং বন্দে হ্যভিন্নং শিবমব্যয়ং ॥

যে আত্মার দ্বারা এই অনন্ত অসীম বিশ্ব পরিপূরিত হইয়াছে, সেই নিরাকার, জীবাত্মা হইতে অভিন্ন, মঙ্গলস্বরূপ এবং ক্ষয়োদয় রহিত আত্মাকে আমি কি প্রকারে বন্দনা করিব? যে বস্তু অহং-স্বরূপ, তাঁহাকে আমি কোনপ্রকারেই বন্দনা করিতে পারিব না; অথবা আপনাকে আপনি আর কেন বন্দনা করিব?

পঞ্চভূতাত্মকং বিশ্বং মরীচিজলসন্নিভং।
কস্যাপ্যহো নমস্কুর্য্যামহমেকো নিরঞ্জনঃ ॥

মরীচিকায় জলভ্রান্তির ন্যায় পঞ্চভূতাত্মক এই অনন্ত বিশ্ব মিথ্যা পদার্থ। এই অনন্তব্রহ্মাণ্ডে একমাত্র আমারই সত্তা দেখিতে পাই; সুতরাং আমি কাহাকে নমস্কার করিব?

আত্মৈব কেবলং সর্ব্বং ভেদাভেদো ন বিদ্যতে।
অস্তি নাস্তি কথং ব্রূয়াং বিস্ময়ঃ প্রতিভাতি মে ॥

এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে কেবল আত্মামাত্রই দেখিতেছি; আত্মাতি-রিক্ত কোন স্বতন্ত্র পদার্থই দৃষ্ট হইতেছে না এবং এই পদার্থ হইতে অপর পদার্থ পৃথক্ বলিয়াও আমার অনুভূত হইতেছে না; সুতরাং "ইহা আছে, ইহা নাই" একথা আমি কিরূপে বলিব? লোকে যে এই সংসারে নানারূপ পদার্থ বিভিন্নরূপে ব্যবহার করে, তাহা দেখিয়া আমার বিস্ময় হইতেছে।

বেদান্তসারসর্ব্বস্বং জ্ঞানবিজ্ঞানমেব চ।
অহমাত্মা নিরাকারঃ সর্ব্বব্যাপী স্বভাবতঃ॥

আমিই আত্মস্বরূপ নিরাকার, আমিই বেদান্তের সর্ব্ব-স্বরূপ জ্ঞান ও বিজ্ঞান, আমি স্বভাবতই সর্ব্বব্যাপী—অর্থাৎ আমিই সমস্ত বিশ্ব ব্যাপিয়া রহিয়াছি, আমি হইতে আর দ্বিতীয় কোন বস্তুই উপলব্ধি করিতে পারিতেছি না।

যো বৈ সর্ব্বাত্মকো দেহো নিষ্কলো গগনোপমঃ।
স্বভাবনির্ম্মলঃ শুদ্ধঃ স এবাহং ন সংশয়ঃ॥

যিনি নিষ্কল আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপী, যাঁহার কোন প্রকার অংশ করা যায় না, যিনি স্বভাবতই নির্ম্মল ও শুদ্ধ, সেই সর্ব্বস্বরূপ পরমদেব আত্মাই আমি, ইহাতে কোন সংশয় নাই।

অহমেবাহব্যয়োহনন্তঃ শুদ্ধবিজ্ঞানবিগ্রহঃ।
সুখং দুঃখং ন জানামি কথং কস্যাপি বর্ত্ততে॥

আমি অব্যয় (ক্ষয়োদয় রহিত) ও অনন্ত, শুদ্ধ বিজ্ঞানই (চৈতন্যই) আমার দেহ, আমার সুখ বা দুঃখ কিছুই নাই, সুতরাং কোন বিষয়েই বর্ত্তমান কিম্বা অবর্ত্তমান নহি।

ন মানসং কর্ম্ম শুভাশুভং মে
ন কায়িকং কর্ম্ম শুভাশুভং মে।
ন বাচিকং কর্ম্ম শুভাশুভং মে।
জ্ঞানামৃতং শুদ্ধমতীন্দ্রিয়োহহং॥

মানসিক কোন শুভ বা অশুভ কর্ম্মও আমার নহে, যে হেতু আমি মন নহি; কায়িক কোন শুভাশুভ কর্ম্মও আমার নাই, কেননা আমি দেহও নহি; বাচনিক কোন শুভ বা অশুভ কর্ম্মও আমার নাই, যে হেতু আমি বাক্যও নহি; সুতরাং আমি শুদ্ধ জ্ঞানামৃতস্বরূপ এবং সমস্তপ্রকার ইন্দ্রিয়াতীত পদার্থ।

মনো বৈ গগনাকারং মনো বৈ সর্ব্বতোমুখং।
মনোঽতীতং মনঃ সর্ব্বং ন মনঃ পরমার্থতঃ॥

মন আকাশের ন্যায় ব্যাপক পদার্থ এবং মন বিষয় লক্ষ্য করে বলিয়া সর্ব্বতোমুখ; বস্তুতঃ মনের সত্তা নাই, ব্যবহারিক-ভাবেই মন বলা যায়, পরমার্থ বিষয়ে মন মিথ্যা বলিয়া জানিবে।

অহমেকমিদং সর্ব্বং ব্যোমাতীতং নিরন্তরং।
পশ্যামি কথমাত্মানং প্রত্যক্ষং বা তিরোহিতং॥

এই জাগতিক সমস্ত পদার্থই আমি, আমি ব্যোমাতীত এবং আমি সর্ব্বদাই বিদ্যমান আছি; সুতরাং আমি কি প্রকারে আত্মাকে প্রত্যক্ষ বা তিরোহিত বলিয়া দেখিব। আমার সম্বন্ধে অন্তর্হিতও হন না এবং আমি তাঁহাকে কখন প্রত্যক্ষও করি না; সর্ব্বদাই আমি তৎস্বরূপে বিরাজিত রহিয়াছি।

ত্বমেবমেকং হি কথং ন বুধ্যসে
সমং হি সর্ব্বেষু বিসৃষ্টমব্যয়ং।

সদোদিতোঽসি ত্বমখণ্ডিতঃ প্রভো।
দিবা চ নক্তং চ কথং হি মন্যসে॥

আমার সম্বন্ধে যদিও 'তুমি বা আমি' এই প্রকার কোন ভেদই দৃষ্ট হইতেছে না, তথাপি ব্যবহার অবলম্বন করিয়া তোমাকে বলিতেছি।—হে প্রভো। তুমি আপনাকে কেন এক বলিয়া বুঝিতেছ না? বস্তুতঃ তুমি সর্ব্বজীবে একরূপে অধিষ্ঠিত রহিয়াছ, তাহা হইতে অতিরিক্ত কোন পদার্থ নাই, তুমি সংযোগরহিত সনাতন পদার্থ। তুমি সর্ব্বদাই প্রকাশমান রহিয়াছ এবং তুমি পূর্ণ, তুমি কেন "এই দিবা এই রাত্র" ঈদৃশ ভেদ কল্পনা করিতেছ?

আত্মানং সততং বিদ্ধি সর্ব্বত্রৈকং নিরন্তরং।
অহং ধ্যাতা পরং ধ্যেয়মখণ্ডং খণ্ড্যতে কথং॥

হে মূঢ় চিত্ত। আত্মাকে সতত অনবচ্ছিন্ন এক বলিয়া জ্ঞাত হও, আমিই ধ্যাতা, আমার অপর কেহ ধ্যেয় নাই এবং আমি অখণ্ড, আমাকে কেন খণ্ড বলিয়া ধারণা করিতেছ।

ন জাতো ন মৃতোঽপি ত্বং ন তে দেহঃ কদাচন।
সর্ব্বং ব্রহ্মেতি বিখ্যাতং ব্রবীতি বহুধা শ্রুতিঃ॥

তোমার কদাচ জন্ম ও মৃত্যু নাই, তোমার দেহও নাই, এই অখণ্ড ব্রহ্মাণ্ড ব্রহ্মস্বরূপ, ইহা অনেকানেক শ্রুতি উপদেশ করিয়াছেন। সুতরাং আমি ধ্যাতা, আমার ধ্যেয়, ইত্যাদি বিভিন্ন বুদ্ধি পরিত্যাগ কর।

স বাহ্যাভ্যন্তরোঽসি ত্বং শিবঃ সর্ব্বত্র সর্ব্বদা।
ইতস্ততঃ কথং ভ্রান্ত! প্রধাবসি পিশাচবৎ॥

তোমার বাহ্য বা আভ্যন্তরপ্রভেদ নাই, তুমি তুরীয় শিবস্বরূপ, তুমি সর্ব্বকালে সর্ব্বত্র সমভাবে বিদ্যমান রহিয়াছ; সুতরাং রে ভ্রান্ত চিত্ত! তুমি পিশাচের ন্যায় ইতস্তত কেন পরিভ্রমণ করিতেছ?

সংযোগশ্চ বিয়োগশ্চ বর্ত্ততে ন চ তে ন মে।
ন ত্বং নাহং জগন্নেদং সর্ব্বমাত্মৈব কেবলং ॥

লোকে আত্মা ও চিত্তের সংযোগ বিয়োগাদির কথা বলিয়া থাকে, বাস্তবিক তোমার ও আমার কদাচ সংযোগ বা বিয়োগ নাই। তুমি, আমি এবং পরিদৃশ্যমান এই জগৎ কোন অতিরিক্ত পদার্থ নহে; সমস্তই আত্মস্বরূপ। সুতরাং তোমাতে, আমাতে এবং এই জগতে ভেদ কিরূপে হইবে?

শব্দাদিপঞ্চকস্যাস্য নৈবাসি ত্বং ন তে পুনঃ।
ত্বমেব পরমং তত্ত্বং অতঃ কিং পরিতপ্যসে ॥

রে চিত্ত! শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ,—এই পঞ্চতত্ত্বের সহিত তোমার কোন সম্পর্ক নাই এবং আমিও ঐ পঞ্চতত্ত্ব হইতে অতিরিক্ত পদার্থ। এই জগতে তুমিই একমাত্র পরমতত্ত্ব; সুতরাং কেন পরিতপ্ত হইতেছ?

জন্ম মৃত্যুর্ন তে চিত্ত! বন্ধমোক্ষৌ শুভাশুভৌ।
কথং রোদিষি সারেঽস্মিন্ নামরূপং ন তে ন মে ॥

রে চিত্ত! তোমার জন্ম, মৃত্যু, বন্ধ, মোক্ষ এবং শুভ বা অশুভ কিছুই নাই; সুতরাং এই সংসারে তুমি কেন রোদন করিতেছ? তুমি ও আমি নামরূপবিহীন;—অর্থাৎ ঘটপটাদির ন্যায় তোমার ও আমার নামরূপ নাই।

অহো চিত্ত ! কথং ভ্রান্তঃ প্রধাবসি পিশাচবৎ।
অভিন্নং পশ্য চাত্মানং রাগত্যাগাৎ সুখী ভব ॥

অহো চিত্ত! তুমি ভ্রান্ত হইয়া কেন পিশাচের ন্যায় ভ্রমণ করিতেছ? একমাত্র আত্মাকে সমস্ত পদার্থের সহিত অভিন্নরূপ জ্ঞান কর এবং বিষয়াসক্তি পরিত্যাগ করত সুখী হও।

ত্বমেব তত্ত্বং হি বিকারবর্জ্জিতং
নিষ্কম্পমেকং হি বিমোক্ষবিগ্রহং।
ন তে চ রাগো হ্যথবা বিরাগঃ
কথং হি সন্তপ্যসি কামকামতঃ ॥

তুমিই বিকার রহিত একমাত্র তত্ত্ব, তোমার কম্পনাদি কোন ক্রিয়া নাই, তুমি এক ও মুক্তস্বভাব; তোমার কোন বিষয়ে অনুরাগ বা বিরাগ থাকিতে পারে না, সুতরাং বিষয়কামনা দ্বারা কেন সন্তপ্ত হইতেছ?

বদন্তি শ্রুতয়ঃ সর্ব্বা নির্গুণং শুদ্ধমব্যয়ং।
অশরীরং সমং তত্ত্বং তন্মাং বিদ্ধি ন সংশয়ঃ ॥

সমস্ত শ্রুতি একবাক্যে আমাকে নির্গুণ ক্ষয়োদয় রহিত বিশুদ্ধ আত্মা বলিয়া প্রতিপাদন করিয়াছেন; সুতরাং তুমিও আমাকে অশরীরী পরমাত্মরূপে অবধারণ কর, ইহাতে কোন সংশয় করিও না।

সাকারমনৃতং বিদ্ধি নিরাকারং নিরন্তরং।
এতত্তত্ত্বোপদেশেন ন পুনর্গর্ভসম্ভবঃ ॥

আমার সাকারত্ব মিথ্যা বলিয়া নিশ্চয় কর ;—অর্থাৎ আমার কোন প্রকার আকার নাই, আমি নিরবচ্ছিন্ন নিরাকার। এই প্রকার তত্ত্বোপদেশ লাভ করিতে পারিলে পুনরায় আর গর্ত্তবাসরূপ মহদ্দুঃখ পাইতে হয় না।

একমেব সমং তত্ত্বং বদন্তি হি বিপশ্চিতঃ।
রাগত্যাগাৎ পুনশ্চিত্তমেকানেকং ন বিদ্যতে॥

পণ্ডিতগণ একটীমাত্র তত্ত্ব নিরূপণ করিয়া থাকেন যে, রাগের যে পর্য্যন্ত না পরিত্যাগ হয়, সেই পর্য্যন্তই চিত্তে নানাপ্রকার পদার্থের জ্ঞান হইতে থাকে ; কিন্তু ঐ রাগের বিরাম হইলে চিত্তে আর নানা পদার্থ বিষয়ক জ্ঞান থাকে না।

অনাত্মরূপঞ্চ কথং সমাধি-
রাত্মস্বরূপঞ্চ কথং সমাধিঃ।
অস্তীতি নাস্তীতি কথং সমাধি-
র্মোক্ষস্বরূপং যদি সর্ব্বমেকং॥

অধুনা নিজের নৈষ্কর্ম্ম্য প্রতিপাদন করিতেছেন।—এই বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ড যদি অনাত্মস্বরূপ হয়, তবে আর কেন সমাধি করিব ? আর যদি নিখিল পদার্থই আত্মস্বরূপ হয়, তাহা হইলেই বা সমাধি করার আবশ্যক কি ? আমি নিজেই যদি পরমাত্মস্বরূপ হইলাম, তবে "অস্তি নাস্তি" বিচার করিয়া সমাধি অবলম্বনেরও প্রয়োজন নাই ; কেননা, সমস্ত পদার্থই যদি এক পরমাত্মস্বরূপ হয়, তবে আর কাহার নিমিত্ত সমাধি করিব ?

বিশুদ্ধোঽসি পরং তত্ত্বং বিদেহস্ত্বমজোঽব্যয়ঃ।
জানামীহ ন জানামীত্যাত্মানং মন্যসে কথং ॥

তুমি বিশুদ্ধ, তুমি দেহরহিত, তুমি উৎপত্তিবিহীন, তুমি অব্যয় এবং তুমিই পরমতত্ত্ব। এই প্রকারে আত্মাকে জানিয়াও কি জন্য দুর্জ্ঞেয় বলিয়া মনে করিতেছ?

তত্ত্বমস্যাদি বাক্যেন স্বাত্মা হি প্রতিপাদিতঃ।
নেতি নেতি শ্রুতির্ব্রূয়াদনৃতং পাঞ্চভৌতিকং ॥

তত্ত্বমস্যাদি বাক্যের দ্বারা আত্মা প্রতিপাদিত হইয়াছেন এবং "নেতি নেতি" এই বাক্য দ্বারা শ্রুতিও পাঞ্চভৌতিক পদার্থ সমূহকে মিথ্যা বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

আত্মন্যেবাত্মনা সর্ব্বং ত্বয়া পূর্ণং নিরন্তরং।
ধ্যাতা ধ্যানং ন তে চিত্তং নির্লজ্জং ধ্যায়তে কথং ॥

তুমি পরমাত্মস্বরূপ, তোমার দ্বারাই সমস্ত পদার্থ পরিপূর্ণ হইয়া রহিয়াছে; তোমার ধ্যাতা বা ধ্যেয় কেহ নাই। সুতরাং তুমি নির্লজ্জভাবে কাহার ধ্যান করিতে প্রবৃত্ত হইয়াছ?

শিবং ন জানামি কথং বদামি
শিবং ন জানামি কথং ভজামি।
অহং শিবশ্চেৎ পরমার্থতত্ত্বং
সমস্তরূপং গগনোপমঞ্চ ॥

আমি আত্মাতিরিক্ত কোন পদার্থই দেখিতে পাইনা, সুতরাং আমি শিবকে জানিনা; অতএব আমি কি করিয়া শিবকে বলিব,—অর্থাৎ শিবের স্বরূপ নির্দ্দেশ করিব এবং কিরূপেই বা তাঁহাকে ভজনা করিব? আমি নিজেই শিব, ইহাই পরমার্থতত্ত্ব; আমি বিশ্বরূপ এবং আমি আকাশের ন্যায় নির্লিপ্ত ও ব্যাপকভাবে রহিয়াছি; সুতরাং শিবকে কিরূপে জানিব এবং কি প্রকারেই বা তাঁহাকে ভজনা করিব? (১)

নাহং তত্ত্বং সমং তত্ত্বং কল্পনাহেতুবর্জ্জিতং।
গ্রাহ্যগ্রাহকনির্ম্মুক্তং স্বসংবেদ্যং কথং ভবেৎ॥

---

(১) এই স্থলে ইহা বক্তব্য যে, এই বাক্য দ্বারা "শিব কিছুই নহেন" এইরূপ বিশ্বাস যেন কাহারও না হয়; কেননা, যে পর্য্যন্ত সাধকের সংসারকে অনিত্য বলিয়া জ্ঞান না হইবে, বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গ্রামকে প্রত্যাকৃষ্ট করিতে না পারিবেন, তাবৎ পর্য্যন্ত সাধনা করিতেই হইবে; সাধনা করিতে হইলে উপাস্য দেবতা শিব প্রভৃতিও আছেন, ইহাও স্বীকার করিয়া লইতে হইবে। সাধক যখন অদ্বৈতজ্ঞানসম্পন্ন হইবেন—অর্থাৎ আত্মতত্ত্ব জ্ঞান দ্বারা ভেদাভেদ শূন্য হইবেন, তখন ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব প্রভৃতি কিছুরই আর স্বতন্ত্র সত্ত্বা স্বীকার করিতে হইবে না, সমস্তই পরব্রহ্মের রূপমাত্র এইরূপ জ্ঞান হইবে। শ্লোকের ভাবার্থও তাহাই; সুতরাং "শিব কিছুই নহেন" এইরূপ জ্ঞান হওয়া উপাসকের পক্ষে সর্ব্বথা অবিধেয়।

কল্পনা ও হেত্বাদি বর্জ্জিত "অহং অত্ত্ব"ই পরম তত্ত্ব, ইহার তুল্য শ্রেষ্ঠ আর কোন তত্ত্ব নাই। এই "অহং তত্ত্ব" গ্রাহ্য ও গ্রাহক ভাব হইতে বিনির্মুক্ত—অর্থাৎ আমার কোন বিষয় গ্রাহ্যও নহে, এবং আমি গ্রাহকও নহি, আমি আপনাকে আপনিই জানিতেছি, এমন কোন পদার্থ নাই যদ্দ্বারা আমাকে পরিজ্ঞাত হওয়া যায়।

অনন্তরূপং নহি বস্তু কিঞ্চিৎ
তত্ত্বস্বরূপং নহি বস্তু কিঞ্চিৎ।
আত্মৈকরূপং পরমার্থতত্ত্বং
ন হিংসকো বাপি ন চাপ্যহিংসা॥

একমাত্র আত্মাই অনন্তস্বরূপ, অন্য কোন বস্তুই অনন্তরূপ নহে এবং আত্মাই তত্ত্বস্বরূপ, তদ্ভিন্ন তাত্ত্বিক কোন পদার্থই নাই। আত্মা একরূপ, ইহাই পরমার্থ বলিয়া জ্ঞাত হইবে; তদরিক্ত কোন হিংসকও নাই, কোন রূপ হিংসাও নাই।

বিশুদ্ধোঽসি সমং তত্ত্বং বিদেহমজমব্যয়ং।
বিভ্রমং কথমাত্মার্থে বিভ্রান্তোঽহং কথং পুনঃ॥

তুমি বিশুদ্ধ স্বভাব, তুমি নিরাকার, এবং অজ ও অব্যয়, ইহাই সমস্ত তত্ত্ব; সুতরাং আত্মার জন্য কেন সন্দিহান হইতেছ এবং ঈদৃশ আত্মাকে জানিয়াও আমিই বা কেন পুনর্ব্বার বিভ্রান্ত হইতেছি।

ঘটে ভিন্নে ঘটাকাশং সুনীলং ভেদবর্জ্জিতং।
শিবেন মনসা শুদ্ধো ন ভেদঃ প্রতিভাতি মে॥

ভেদ বর্জ্জিত অখণ্ড আকাশকে যেমন উপাধিভেদে ঘটের বিভিন্নতাপ্রযুক্ত ঘটাকাশরূপে ভিন্ন ভিন্ন বলিয়া মনে হয়, তদ্রূপ

অভেদ আত্মাকেও মিথ্যাভূত উপাধির ভেদে পৃথক্ পৃথক্ বলিয়া উপলব্ধি হয়, বস্তুতঃ আত্মার কোন ভেদ নাই, আত্মা এক ; সুতরাং আত্মাকে আমার ভেদ বলিয়া উপলব্ধি হইতেছে না।

ন ঘটো ন ঘটাকাশো ন জীবো জীববিগ্রহঃ।
কেবলং ব্রহ্ম সংবিদ্ধি বেদ্যবেদকবর্জ্জিতং ॥

বস্তুতঃ ঘটও মিথ্যা, ঘটমধ্যবর্ত্তী আকাশও মিথ্যা এবং জীব ও জীবের দেহাদিও অলীক পদার্থ; সুতরাং বেদ্য ও বেদক—জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা বর্জ্জিত একমাত্র ব্রহ্মকেই সত্যরূপে পরিজ্ঞাত হও।

সর্ব্বত্র সর্ব্বদা সর্ব্বমাত্মানং সততং ধ্রুবং।
সর্ব্বং শূন্যমশূন্যঞ্চ তন্মাং বিদ্ধি ন সংশয়ঃ ॥

রে ভ্রান্ত চিত্ত! এই নিখিল সংসারে সর্ব্বস্থানে সর্ব্বদা শূন্য ও অশূন্য সমস্ত পদার্থকেই মৎস্বরূপ আত্মা বলিয়া জান; ইহা ধ্রুব, ইহাতে কোনরূপ সংশয় করিও না।

বেদা ন লোকা ন সুরা ন যজ্ঞাঃ
বর্ণাশ্রমো নৈব কুলং ন জাতিঃ।
ন ধূমমার্গো ন চ দীপ্তিমার্গঃ,
ব্রহ্মৈকরূপং পরমার্থতত্ত্বং ॥

একমাত্র ব্রহ্ম সত্য, ইহাই পরমার্থ তত্ত্ব বলিয়া জানিবে, এতদ্ব্যতিরিক্ত চতুর্ব্বেদ, লোকসঙ্ঘ, দেবতাসকল, যজ্ঞসমূহ, চতুর্ব্বর্ণ ও

চতুরাশ্রম এবং জাতি ও কুল প্রভৃতি সমস্তই মিথ্যা পদার্থ এবং লোকে যাহাকে ধূমমার্গ ও দীপ্তিমার্গ বলিয়া অভিহিত করে, তাহাও অলীক বলিয়া জানিবে।

ব্যাপ্যব্যাপকনির্ম্মুক্তং ত্বমেকঃ কেবলং যদি।
প্রত্যক্ষঞ্চ পরোক্ষঞ্চ আত্মানাং মন্যসে কথং॥

রে চিত্ত! তুমি ব্যাপ্যও নও এবং ব্যাপকও নহ। তুমি এক-মাত্র আত্মস্বরূপ; সুতরাং আত্মাকে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ বলিয়া মনে করিতেছ কেন?

অদ্বৈতং কেচিদিচ্ছন্তি দ্বৈতমিচ্ছন্তি চাপরে।
সমং তত্ত্বং ন বিন্দন্তি দ্বৈতাদ্বৈতবিবর্জ্জিতং॥

কেহ কেহ আত্মাকে অদ্বৈত বলিয়া স্বীকার করেন, কেহ কেহ বা দ্বৈত বলিয়া নির্দ্দেশ করেন, বস্তুতঃ দ্বৈতাদ্বৈত-বর্জ্জিত পরমতত্ত্ব তাঁহারা জানেন না।

শ্বেতাদিবর্ণরহিতং শব্দাদিগুণবর্জ্জিতং।
কথয়ন্তি কথং তত্ত্বং মনোবাচামগোচরং॥

যে আত্মা শ্বেতাদি বর্ণরহিত, যাহা শব্দাদিগুণ—অর্থাৎ শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ বর্জ্জিত, মন ও বাক্যের অবিষয়ীভূত, সেই আত্মাকে পণ্ডিতগণ কি প্রকারে বলিতে পারিবেন?

যদানৃতমিদং সর্ব্বং দেহাদি গগনোপমং।
তদা হি ব্রহ্ম সংবেত্তি ন তে দ্বৈতপরম্পরা॥

যে সময় দেহাদি সমস্ত পদার্থকে মিথ্যারূপে জ্ঞান হইয়া আত্মসত্তা অনন্তভাবে উপলব্ধি হইতে থাকিবে, সেই সময়ই আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপী পরমাত্মা সাক্ষাৎকৃত হইয়াছেন বলা যাইবে, তৎকালে আর চিত্তের দ্বৈতপরম্পরা কিছুই থাকিবে না।

পরেণ সহজাত্মাপি হ্যভিন্নঃ প্রতিভাতি মে।
ব্যোমাকারং তটৈবেকং ধ্যাতা ধ্যানং কথং ভবেৎ॥

আমি সমস্ত আত্মাকেই আমার সহিত অভিন্ন বলিয়া মনে করিতেছি; আমা অপেক্ষায় যে কোন স্বতন্ত্র পদার্থ আছে, তাহা আমার মনে হইতেছে না। আমি অনন্ত আকাশের ন্যায় বিদ্যমান রহিয়াছি, আমি এক, সুতরাং আমিই ধ্যাতা; আমি কাহাকে ধ্যান করিব? আমার ধ্যেয় কোন পদার্থ নাই।

যৎকরোষি যদশ্নাসি যজ্জুহোসি দদাসি যৎ।
তৎসর্ব্বং ন কিঞ্চিৎ শুদ্ধো বিশুদ্ধোঽহমজোঽব্যয়ঃ

তুমি যাহা কিছু করিতেছ, যাহা কিছু ভোজন করিতেছ, যাহা কিছু হোম করিতেছ এবং যাহা কিছু দান করিতেছ, তাহার কিছুই শুদ্ধ নহে, একমাত্র আমিই (আত্মাই) বিশুদ্ধ; আমার জন্ম নাই এবং কোন প্রকার বিনাশ বা উৎপত্তি নাই।

সর্ব্বং জগৎ বিদ্ধি নিরাকৃতীদং
সর্ব্বং জগৎ বিদ্ধি বিকারহীনং।
সর্ব্বং জগৎ বিদ্ধি বিশুদ্ধদেহং
সর্ব্বং জগৎ বিদ্ধি শিবমেকরূপং॥

রে অবোধ চিত্ত! এই পরিদৃশ্যমান সমস্ত জগৎকে নিরাকার ও বিকারহীন বলিয়া জান এবং এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ডকে বিশুদ্ধদেহ বলিয়া জ্ঞাত হও; আর এই জগৎকে একমাত্র শিবস্বরূপ বলিয়া অবধারণ কর।

তত্ত্বং ত্বং হি ন সন্দেহঃ কিং জানাম্যথবা পুনঃ।
অসংবেদ্যং সমং বেদ্যং আত্মানং মন্যসে কথং ॥

চিত্ত! তুমিই স্বয়ং তত্ত্বস্বরূপ, ইহাতে কোনই সন্দেহ নাই; অথবা এই বিষয় আমিই বা তোমাকে অধিক আর কি জানাইব, আমি যখন একমাত্র পদার্থ, দ্বৈতবিহীন, তখন তোমা হইতে আর দ্বিতীয় তত্ত্ব কি থাকিবে? সুতরাং তুমি আত্মাকে বিজ্ঞেয় অবিজ্ঞেয় মনে করিতেছ কেন?

আদি-মধ্যান্তমুক্তোহহং ন বদ্ধোহহং কদাচন।
স্বভাবনির্ম্মলঃ শুদ্ধ ইতি মে নিশ্চিতা মতিঃ ॥

আমার আদি, মধ্য বা অন্ত নাই, আমি কদাচ বদ্ধও নহি, আমি মুক্ত পুরুষ। আমি স্বভাবতই নির্ম্মল ও বিশুদ্ধ; ইহাই আমার নিশ্চিত ধারণা জানিবে।

জানামি সর্ব্বথা সর্ব্বমহমেকো নিরন্তরং।
নিরালম্বমশূন্যঞ্চ শূন্য ব্যোমাদি পঞ্চকং ॥

আমি এক, আমি অপরিচ্ছিন্ন, আমার কোন অবলম্বন নাই এবং আমি সত্তাহীন পদার্থও নহি; আকাশাদি যে পঞ্চ মহাভূত তাহাদের কোন সত্তা নাই,—উহারা মিথ্যা পদার্থ; ইহা আমি বিশেষরূপে জানিতেছি।

ন ষণ্ডো ন পুমান্ ন স্ত্রী ন বোধো নৈব কল্পনা।
সানন্দং বা নিরানন্দমাত্মানং মন্যসে কথং ॥

আমি নপুংসক নহি, আমি পুরুষ বা স্ত্রীও নহি; আমি বোধ-স্বরূপও নহি এবং কাল্পনিক কোন পদার্থও নহি; আমি এক আত্মস্বরূপ। সুতরাং আমাকে আনন্দযুক্ত কিম্বা নিরানন্দসম্পন্ন কিরূপে মনে করিবে ?

ষড়ঙ্গযোগান্ন তু নৈব শুদ্ধং
মনোবিনাশান্ন তু নৈব শুদ্ধং।
গুরূপদেশান্ন তু নৈব শুদ্ধং
স্বয়ঞ্চ তত্ত্বং স্বয়মেব শুদ্ধং ॥

আমি ষড়ঙ্গ যোগের দ্বারা কদাপি শুদ্ধ হই না, মনের বিনাশ (লয়) হইলেও শুদ্ধ হই না এবং গুরুর উপদেশ দ্বারাও শুদ্ধ হই না ; আমি স্বয়ংই তত্ত্বস্বরূপ এবং স্বয়ংই শুদ্ধ।

নহি পঞ্চাত্মকো দেহো বিদেহো বর্ত্ততে নহি।
আত্মৈব কেবলং সর্ব্বং তুরীয়ঞ্চ ত্রয়ং কথং ॥

আমি পঞ্চভূতাত্মক দেহ নহি, কিম্বা আমি অশরীরীও নহি, (কারণ, আত্মাকে শরীরবিহীন বলিলে যেন আত্মাতিরিক্ত আরএকটা দেহ আছে, এইরূপ স্বীকার করিতে হয় ; বাস্তবিক আত্মাতিরিক্ত কোন পদার্থই নাই ; সুতরাং আত্মার দেহ আছে বা নাই, ইহার কিছুই বলা যাইতে পারে না।) আমি আত্মস্বরূপ, এই অনন্ত বিশ্ব আত্মা ভিন্ন নহে ; সুতরাং আত্মা জাগ্রদাদি অবস্থাত্রয়ে সাক্ষী অথবা তিনি এই অবস্থাত্রয় হইতে তুরীয়, ইহা কিরূপে বলা যাইতে পারে।

ন বদ্ধো ন চ মুক্তোঽহং ন চাহং ব্রহ্মণঃ পৃথক্।
ন কর্ত্তা ন চ ভোক্তাহং ব্যাপ্যব্যাপকবর্জ্জিতঃ॥

আমি (আত্মা) কদাচ বদ্ধও নহি সুতরাং আমার মুক্তিও নাই; আমি আর ব্রহ্ম একই পদার্থ—অর্থাৎ আমি ব্রহ্ম হইতে পৃথক্ নহি, এবং আমি কোন ক্রিয়ার কর্ত্তা নহি, আমি কোন ফলের ভোক্তাও নহি, সুতরাং আমি ব্যাপ্য-ব্যাপক বর্জ্জিত।

যথা জলং জলে ন্যস্তং সলিলং ভেদবর্জ্জিতং।
প্রকৃতিং পুরুষং তদ্বদভিন্নং প্রতিভাতি মে॥

(যদি বল যে, পূর্ব্বাচার্য্য মহাত্মগণ প্রকৃতি ও পুরুষ দুইই স্বীকার করিয়াছেন, সুতরাং আত্মাই একমাত্র পদার্থ, কিরূপে বলা যাইতে পারে? সত্য বটে, গ্রন্থকার সেই সংশয় উপস্থিত করিয়া এই স্থলে তাহারই সমাধান করিতেছেন।) জল যেমন জলে মিশিয়া গেলে আর উভয় জলের ভেদ করা যায় না, উভয়ই এক হইয়া যায়, সেইরূপ প্রকৃতি ও পুরুষ উভয়কে অভিন্ন বলিয়া প্রতীতি হইতেছে; কেননা, প্রকৃতি পুরুষের শক্তি, সুতরাং প্রকৃতি পুরুষে লয় হইয়া গেলে তাহার স্বতন্ত্র সত্ত্বা আর দৃষ্ট হয় না।

জানামি তে পরং রূপং প্রত্যক্ষং গগনোপমং।
যথাপরং হি রূপং যৎ মরীচিজলসন্নিভং॥

হে চিত্ত! তোমার আকাশের ন্যায় যে প্রকৃত রূপ তাহা আমি সর্ব্বদাই প্রত্যক্ষ করিতেছি; এতদতিরিক্ত যাহা কিছু রূপ পরিলক্ষিত হইতেছে, তাহা মরীচিকাতে জলভ্রমের ন্যায় অলীক।

ন গুরুর্নোপদেশশ্চ ন চোপাধির্ন মে ক্রিয়া।
বিদেহং গগনং বিদ্ধি বিশুদ্ধোঽহং স্বভাবতঃ॥

আমার গুরু নাই, কোন প্রকার উপদেশও নাই, আমার কোন ক্রিয়া নাই—অর্থাৎ আমি নিষ্ক্রিয় এবং আমার কোন উপাধিও নাই; আমাকে গগনের ন্যায় অশরীরী মনে কর, আমি স্বভাবতই বিশুদ্ধ পদার্থ।

বিশুদ্ধোঽস্যশরীরোঽসি ন তে চিত্তং পরাৎপরং।
অহং চাত্মা পরং তত্ত্বমিতি বক্তুং ন লজ্জসে॥

হে তাত! তুমি বিশুদ্ধ পদার্থ, কদাচ তোমার শরীর নাই, তোমার চিত্তও নাই, তুমি শ্রেষ্ঠ হইতেও শ্রেষ্ঠ পদার্থ; সুতরাং "আমি আত্মা, আমি পরম তত্ত্ব" ইহা বলিতে কেন লজ্জিত হইতেছ না?

কথং রোদিষি রে চিত্ত! হ্যাত্মৈবাত্মাত্মনা ভব।
পিব বৎস! কলাতীতমদ্বৈতং পরমামৃতং॥

হে চিত্ত! তুমি কেন রোদন করিতেছ,—অর্থাৎ আমি দুঃখী, আমি বদ্ধ ইত্যাদি প্রকারে কেন কষ্ট পাইতেছ? তুমি বাস্তবিক নিজের সত্তাতেই নিজে বিদ্যমান রহিয়াছ। হে বৎস! তুমি কলাতীত অদ্বৈতরূপ পরমামৃত পান কর।

জ্ঞানং ন তর্কো ন সমাধিযোগো
ন দেশকালো ন গুরূপদেশঃ।

স্বভাবসংবিত্তিরহং চ তত্ত্ব-
মাকাশকল্পং সহজং ধ্রুবঞ্চ ॥

আমার (আত্মার) কোন প্রকার জ্ঞান নাই, তর্ক নাই, সমাধিযোগ নাই এবং আমি দেশ-কালের দ্বারাও বাধ্য নহি, আমার কোন গুরূপদেশেরও আবশ্যক নাই, আমি স্বভাবতই জ্ঞানস্বরূপ পরম তত্ত্ব এবং আমি আকাশের ন্যায় স্বভাবত নির্ম্মল।

ন জাতোঽহং মৃতো বাপি ন মে কর্ম্ম শুভাশুভং।
বিশুদ্ধং নির্গুণং ব্রহ্ম বন্ধো মুক্তিঃ কথং মম ॥

আমার জন্ম বা মৃত্যু নাই, আমার শুভ বা অশুভ কোন কার্য্যও নাই, আমি বিশুদ্ধ নির্গুণ ব্রহ্ম স্বরূপ; সুতরাং আমার বন্ধন বা মুক্তি কিরূপে হইতে পারে?

যদি সর্ব্বগতো দেবঃ স্থিরঃ পূর্ণো নিরন্তরঃ।
অন্তরং হি ন পশ্যামি স বাহ্যাভ্যন্তরঃ কথং ॥

আমি সর্ব্বব্যাপী এবং দ্যুতিমান পদার্থ, আমি নিশ্চল, পূর্ণ ও নিরবচ্ছিন্নরূপে অবস্থিত আছি; সুতরাং আমার কোন অন্তর দেখিতে পাই না,—অর্থাৎ কোন পদার্থের সহিত আমার ভেদ উপলব্ধি করিতে পারি না। অতএব আমি বাহ্য বা অন্তরস্থ কিরূপে হইতে পারি?

স্ফুরত্যেব জগৎ কৃৎস্নমখণ্ডিতনিরন্তরং।
অহো মায়া মহামোহং দ্বৈতাদ্বৈতবিকল্পনা ॥

এই জগৎ অখণ্ডিতরূপে নিরবচ্ছিন্ন স্ফূর্ত্তি পাইতেছে,—এই প্রকার জ্ঞান মায়ার কার্য্য; সুতরাং মহামোহাত্মিকা মায়াই আশ্চর্য্য বস্তু। এই মায়া দ্বারাই দ্বৈত ও অদ্বৈত কল্পনা হইয়া থাকে।

ন তে চ মাতা চ পিতা চ বন্ধু-
র্ন তে চ পত্নী ন সুতশ্চ মিত্রং।
ন পক্ষপাতো ন বিপক্ষপাতঃ
কথং হি সন্তপ্তিরিয়ং হি চিত্তে॥

রে মূঢ়চিত্ত! তোমার মাতা নাই, পিতা নাই, বন্ধু নাই, পত্নী নাই, পুত্র নাই, তোমার মিত্র নাই, তোমার কোন বিষয়ে পক্ষপাত নাই, আবার বিপক্ষপাতও নাই; সুতরাং তুমি কেন মানসিক সন্তাপ করিয়া দুঃখভাগী হইতেছ?

দিবা নক্তং ন তে চিত্ত! উদয়াস্তময়ৌ নহি।
বিদেহস্য শরীরত্বং কল্পয়ন্তি কথং বুধাঃ॥

চিত্ত! তোমার সম্বন্ধে দিবা নাই, রাত্রি নাই, উদয় নাই, অস্তও নাই; সুতরাং বুধগণ বিদেহ আত্মার শরীরাদি কেমন করিয়া কল্পনা করেন?

নাবিভক্তং বিভক্তঞ্চ নহি দুঃখসুখাদি চ।
ন হি সর্ব্বমসর্ব্বঞ্চ বিদ্ধি চাত্মানমব্যয়ং॥

আত্মা কোন বস্তুর সহিত বিভক্ত বা অবিভক্ত নহেন, তাঁহার কোনরূপ সুখ বা দুঃখও নাই, আত্মাকে সর্ব্ব কিম্বা অসর্ব্ব বলা যায় না; আত্মাকে একমাত্র অব্যয় বলিয়া অবধারণ কর।

নাহং কর্ত্তা ন ভোক্তা চ ন মে কর্ম্ম পুরাধুনা।
ন মে দেহো বিদেহো বা নির্ম্মমেতি মমেতি কিং ॥

আমি কোন কার্য্যের কর্ত্তা নহি; কোন ফলের ভোক্তাও নই, পূর্ব্বেও আমার কোন কর্ম্ম ছিল না, এখনও আমার কোন কর্ম্ম নাই, আমার শরীর নাই, আবার আমি অশরীরীও নহি; সুতরাং "ইহা আমার, ইহা আমার নহে" ইহা কি প্রকারে বলা যাইতে পারে?

ন মে রাগাদিকো দোষো দুঃখং দেহাদিকং ন মে।
আত্মানং বিদ্ধি মামেকং বিশালং গগনোপমং ॥

আমার রাগাদি কোন দোষ নাই, আমার দুঃখ নাই এবং আমার দেহাদিও নাই; আমাকে বিশাল আকাশের ন্যায় নির্লিপ্ত ও ব্যাপক আত্মা বলিয়া জানিবে।

সখে মনঃ! কিং বহুজল্পিতেন।
সখে মনঃ! সর্ব্বমিদং বিতর্ক্যং।
যৎ সারভূতং কথিতং ময়া তে
ত্বমেব তত্ত্বং গগনোপমোঽসি ॥

হে সখে মন! আর বহু জল্পনা করিয়া কি হইবে, যাহা কিছু দৃষ্ট, তাহা সমস্তই বিতর্কনীয় বস্তু; কিন্তু এই সংসারে যাহা সারভূত পদার্থ, তাহা আমি তোমাকে বলিয়াছি। বস্তুতঃ তুমিই একমাত্র তত্ত্ব এবং তুমিই আকাশের ন্যায় নির্লিপ্ত ও সর্ব্বব্যাপক পদার্থ।

যেন কেনাপি ভাবেন যত্র কুত্র মৃতা অপি।
যোগিনস্তত্র লীয়ন্তে ঘটাকাশমিবাম্বরে ॥

যোগিগণ যে কোন ভাব অবলম্বন করিয়া যে কোন স্থানে দেহ পরিত্যাগ করুন না কেন, তাঁহারা সেই অনন্ত আত্মাতেই লীন হইয়া যাইবেন; যেমন ঘটের বিনাশে ঘটাকাশ মহাকাশেই মিশিয়া যায়।

তীর্থে চান্ত্যজগেহে বা নষ্টস্মৃতিরপি ত্যজন্।
সমকালে তনুং মুক্তঃ কৈবল্যব্যাপকো ভবেৎ ॥

যোগিগণ গঙ্গাদি তীর্থেই দেহ ত্যাগ করুন, অথবা চাণ্ডালাদি অন্ত্যজ জাতির গৃহেই দেহ পরিত্যাগ করুন কিম্বা নষ্টস্মৃতি—অর্থাৎ জ্ঞানরহিত হইয়াই মৃত্যুগ্রাসে পতিত হউন, বস্তুতঃ তাঁহারা মুক্তস্বরূপ আত্মত্বই প্রাপ্ত হইবেন—অর্থাৎ তিনি যে ব্যাপক পদার্থ তাহাই থাকিবেন।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাংশ্চ দ্বিপদাদিচরাচরং।
মন্যন্তে যোগিনঃ সর্ব্বং মরীচিজলসন্নিভং ॥

আত্মতত্ত্বাভিজ্ঞ যোগিবৃন্দ ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এবং দ্বিপদাদি জীব ও চরাচরাত্মক ব্রহ্মাণ্ডকে মরীচিজলের ন্যায় মিথ্যা পদার্থ বলিয়া মনে করেন।

অতীতানাগতং কর্ম্ম বর্ত্তমানং তথৈব চ।
ন করোমি ন ভুঞ্জামি ইতি মে নিশ্চলা মতিঃ ॥

ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমানে যে সমস্ত কর্ম্ম নিষ্পন্ন হইয়াছে, হইতেছে বা হইবে বলিয়া বোধ হয়, ইহার কোন কর্ম্মই আমি করি নাই বা করিব না; সুতরাং ইহাদিগকে পরিত্যাগ করিতেও আমি সমর্থ নহি—অর্থাৎ যাহা আমি কখন করি নাই বা করিব না, তাহা কি প্রকারে পরিত্যাগ করা যাইতে পারে? ইহাই আমার নিশ্চয় ধারণা জানিবে।

প্রযত্নেন বিনা যেন নিশ্চলেন চলাচলং।
গ্রস্তং স্বভাবতঃ শান্তং চৈতন্যং গগনোপমং ॥

যিনি কোনরূপ প্রযত্ন ব্যতীত নিশ্চলভাবে থাকিয়া এই চলাচল অনন্ত জগৎ গ্রাস করিয়া বসিয়া আছেন—অর্থাৎ সমস্ত বিশ্ব ব্যাপ্ত করিয়া রহিয়াছেন, সেই স্বভাবতঃ শান্ত গগনোপম চৈতন্যকেই আত্মা বলিয়া অবধারণ কর।

অযত্নাচ্চালয়েদ্‌যস্তু একমেব চরাচরং।
সর্ব্বগং তৎ কথং ভিন্নমদ্বৈতং বর্ত্ততে মম ॥

যিনি কোনরূপ প্রযত্ন না করিয়া চরাচরাত্মক বিশ্বকে চালিত করিতেছেন, সেই সর্ব্বগত আত্মা কিরূপে আমা হইতে ভিন্ন হইবেন।

সর্ব্বাবয়বনির্ম্মুক্তং তদহং ত্রিদশার্চ্চিতং।
সংপূর্ণত্বাৎ ন গৃহ্লামি বিভাগং ত্রিদশাদিকং ॥

আমি সর্ব্বপ্রকার অবয়ব বিনির্মুক্ত—অর্থাৎ হস্ত পদ চক্ষু কর্ণাদি সমস্ত অবয়ব বিহীন, সমস্ত ত্রিদশগণ একত্র হইয়া আমাকেই

অর্চনা করিয়া থাকেন, আমিই একমাত্র পূর্ণরূপে বিদ্যমান রহিয়াছি, সুতরাং দেব, মনুষ্য, পশু, পক্ষী, কীট পতঙ্গাদিরূপে আমি কোন বিভাগ গ্রহণ করি নাই ;—অর্থাৎ সামান্য মূর্ত্ত পদার্থের ন্যায় আমার কদাচ বিভাগ হইতে পারে না, আমি অখণ্ড পদার্থ।

প্রমাদেন ন সন্দেহঃ কিং করিষ্যামি বৃত্তিমান্।
উৎপদ্যন্তে বিলীয়ন্তে বুদ্‌বুদাশ্চ যথা জলে ॥

আমি বৃত্তিমান্ হইয়া কখন কিছু করি না, কিন্তু যাহারা আমাকে বৃত্তিমান্ বলিয়া—অর্থাৎ আমিই ইন্দ্রিয়বৃত্তি সম্পন্ন এবং আমিই মন, বুদ্ধি ও অহঙ্কারবৃত্তি বিশিষ্ট এইরূপ মনে করে, তাহারা নিশ্চয়ই প্রমাদপরায়ণ সন্দেহ নাই। যে প্রকার জল হইতে বুদ্‌বুদ্ সকল উদ্ভূত হইয়া আবার জলেই মিশিয়া যায়, বস্তুতঃ ঐ বুদ্‌বুদ্‌রাশি জল হইতে যেমন অতিরিক্ত কোন পদার্থ নহে, তদ্রূপ এই চরাচর বিশ্ব আমা হইতেই উৎপন্ন হইয়া আবার আমাতেই (আত্মাতেই) লয় পাইয়া যাইতেছে ; এই স্থাবরজঙ্গমাত্মক বিশ্ব আমা হইতে (আত্মা হইতে) অতিরিক্ত পদার্থ নহে।

মহদাদীনি ভূতানি সমাপ্যেবং সদৈব হি।
মৃদুদ্রব্যেষু তীক্ষ্ণেষু গুড়েষু কটুকেষু চ ॥

এক আত্মাই মহদাদি ভূত পর্য্যন্ত অনন্ত সংসার সৃষ্টি করিয়া সমভাবে মৃদুদ্রব্য, তীক্ষ্ণদ্রব্য, গুড় ও কটু বস্তুতে সর্ব্বদা বিদ্যমান রহিয়াছেন, কুত্রাপি তাঁহার ন্যূনতা পরিলক্ষিত হয় না।

কটুত্বং চৈব শৈত্যত্বং মৃদুত্বঞ্চ যথা জলে।
প্রকৃতিঃ পুরুষস্তদ্বদভিন্নং প্রতিভাতি মে॥

যে প্রকার জলের কটুত্ব, শৈত্যত্ব ও মৃদুত্ব জল হইতে ভিন্ন নহে, সেইরূপ প্রকৃতি ও পুরুষ (আত্মা) আমার নিকট অভিন্ন বলিয়া প্রতিভাত হইতেছে। জল এবং কটুত্বাদি জল হইতে যেরূপ অভিন্ন, আত্মা ও প্রকৃতি তদ্রূপ ভিন্ন হইয়াও অভিন্ন।

সর্ব্বাখ্যা রহিতং যদ্‌যৎ সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং পরং।
মনোবুদ্ধীন্দ্রিয়াতীতমকলঙ্কং জগৎপতিং॥
ঈদৃশং সহজং যত্র অহং তত্র কথং ভবেৎ।
ত্বমেব হি কথং তত্র কথং তত্র চরাচরং॥

যিনি সর্ব্ববিধ আখ্যারহিত, সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতর, যিনি সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ পদার্থ, এবং মন বুদ্ধি প্রভৃতি ইন্দ্রিয়গণের অতীত, যিনি নিষ্কলঙ্ক এবং বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের অধীশ্বর, ঈদৃশ পরমাত্মার সহিত কিরূপে আমার ভেদ থাকিতে পারে এবং তুমিই বা কি প্রকারে তাঁহা হইতে ভিন্ন হইবে, এই চরাচর জগতেরই বা কিরূপে তাঁহার সহিত ভেদ থাকিতে পারে? নিখিল পদার্থই আত্মবিবর্ত্তমাত্র; বস্তুতঃ দৃশ্যমান জাগতিক কোন পদার্থই আত্মা হইতে অতিরিক্ত নহে।

পৃথিব্যাং চরিতং নৈব মারুতেন চ বাহিতং।
বারিণা পিহিতং নৈব তেজোমধ্যে ব্যবস্থিতং॥

এই আত্মা কদাচ পৃথিবীতে বিচরণ করেন না, বায়ুও ইহাঁকে বহন করিতে পারে না এবং জলদ্বারাও আবৃত হন না। ইনি সর্ব্বদাই তেজোমধ্যে অবস্থিত রহিয়াছেন।

আকাশং তেন সংব্যাপ্তং ন তৎ ব্যাপ্তঞ্চ কেনচিৎ
স বাহ্যাভ্যন্তরং তিষ্ঠত্যবচ্ছিন্নং নিরন্তরং॥

এই আত্মাই আপনা দ্বারা অনন্ত আকাশকে ব্যাপিয়া রহিয়াছেন, কিন্তু ইহাঁকে কেহই ব্যাপ্ত করিতে পারে না; ইনিই সতত অবিচ্ছিন্নরূপে সমস্ত পদার্থের বাহ্য ও অভ্যন্তরে বিদ্যমান আছেন।

সূক্ষ্মত্বাত্তদদৃশ্যত্বান্নির্গুণত্বাচ্চ যোগিভিঃ।
আলম্বনাদি যৎ প্রোক্তং ক্রমাদালম্বনং ভবেৎ॥

আত্মা অতিশয় সূক্ষ্ম বস্তু, সুতরাং তিনি অদৃশ্য এবং নির্গুণ; অতএব যোগিগণ তাঁহার যে আলম্বনাদি কল্পনা করিয়া থাকেন, তাহা কেবলমাত্র তাঁহাকে লক্ষ্য করার জন্য (ইহাকেই তটস্থ লক্ষণ বলে)।

সততাভ্যাসযুক্তস্তু নিরালম্বো যদা ভবেৎ।
তল্লয়াল্লীয়তে চান্তর্গুণদোষবিবর্জ্জিতঃ॥

সততাভ্যাসযুক্ত যোগী ব্যক্তি যখন কোন আলম্বনযুক্ত আত্মাকে চিন্তা করিতে করিতে নিরালম্ব হইবেন—অর্থাৎ ক্রমে মনের অস্তিত্ব নষ্ট হইয়া যাইবে, সে সময় একমাত্র আত্মাই অবশিষ্ট

থাকিবে, তখন আন্তরিক সর্ব্বপ্রকার গুণ ও দোষ বিবর্জ্জিত হইয়া পরম লয় স্থানে পরমাত্মাতে বিলীন হইয়া যাইবেন। (মুনিগণ ইহাকেই বিদেহকৈবল্য নামে কীর্ত্তিত করিয়াছেন)।

বিষ-বিশ্বস্য রৌদ্রস্য মোহ-মূর্চ্ছাপ্রদস্য চ।
একমেব বিনাশায় হ্যমোঘং সহজামৃতং ॥

এই সংসার বিষস্বরূপ, অতিশয় ভয়ানক এবং মোহ ও মূর্চ্ছাপ্রদ ; ঈদৃশ অকল্যাণকর সংসার বিনাশের আত্মতত্ত্ব-পরিজ্ঞানই একমাত্র সহজ উপায় এবং ইহাই এই বিষক্ষেত্রে অমৃতস্বরূপ।

ভাবগম্যং নিরাকারং সাকারং দৃষ্টিগোচরং।
ভাবাভাববিনির্ম্মুক্তমন্তরালং তদুচ্যতে।

আত্মার দুইটী অবস্থা ;—সাকার ও নিরাকার। নিরাকার অবস্থা ভাবগম্য—অর্থাৎ সত্তামাত্র দ্বারা উপলব্ধি হয়, আর সাকার অবস্থা দৃষ্টিগোচর—অর্থাৎ বাহ্যেন্দ্রিয়ের বিষয়ীভূত ; কিন্তু যাহা ভাব ও অভাব বিনির্ম্মুক্ত তাহাকে অন্তরাল বলিয়া অভিহিত করা হয়।

বাহ্যভাবং ভবেদ্বিশ্বং অন্তঃ প্রকৃতিরুচ্যতে।
অন্তরাদন্তরং জ্ঞেয়ং নারীকেলফলাম্বুবৎ ॥

যখন বাহ্যভাব লক্ষিত হয়, তখনই এই বিশ্বাকারে দৃষ্ট হয়, কিন্তু অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইলে একমাত্র প্রকৃতিই লক্ষিত হইতে থাকে ; সুতরাং নারিকেলফলাম্বুর ন্যায় অন্তর হইতে (প্রকৃতি হইতে) অন্তর (আত্মা) জানিতে চেষ্টা করিবে।

ভ্রান্তিজ্ঞানং স্থিতং বাহ্যে সম্যগ্ জ্ঞানঞ্চ মধ্যগং।
মধ্যাৎ মধ্যতরং জ্ঞেয়ং নারীকেলফলাম্বুবৎ॥

বাহ্যজগৎ কেবল ভ্রান্তিজ্ঞানে পূর্ণ, তাহা অতিক্রম করিয়া অন্তর্জ্জগতে প্রবিষ্ট হইলে, প্রকৃতিজ্ঞান উপলব্ধি হয়, ইহাকে মধ্যম জ্ঞান বলে। এই মধ্যম জ্ঞানকে অতিক্রম করিতে পারিলে মধ্যতর জ্ঞান—অর্থাৎ ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করা যায়। এই জ্ঞানই যোগী-দিগের জ্ঞেয়। যেরূপ নারীকেল ফলের বাহ্যদৃশ্য অতি নিকৃষ্ট—অর্থাৎ কেবল ছোবড়া, এই ছোবড়া ছাড়াইয়া অন্তরে প্রবিষ্ট হইলে প্রকৃত ফলটা দৃষ্ট হয়; তৎপরে ঐ ফলটী ভাঙ্গিলে উহার সার-ভাগ যে জল তাহা দৃষ্ট হইয়া থাকে; তদ্রূপ মধ্যমজ্ঞান অতি-ক্রম করিয়া মধ্যতর জ্ঞানে পৌছিতে পারিলে তবে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইয়া থাকে।

পৌর্ণমাস্যাং যথা চন্দ্র এক এবাতিনির্ম্মলঃ।
তেন তৎসদৃশং পশ্যেদ্দ্বিধাদৃষ্টিবিপর্য্যয়ঃ॥

পূর্ণিমার রাত্রিতে নির্ম্মল এক চন্দ্রকেই যেমন দৃষ্টিবিভ্রম বশতঃ দুইটী বলিয়া দেখিতে পাওয়া যায়, বস্তুতঃ চন্দ্র দুইটী নহে এক; কেবল দৃষ্টির বিপর্য্যয়ই তাদৃশ দর্শনের প্রতি কারণ। তদ্রূপ এক অখণ্ড আত্মাকে কেবল মায়ামুগ্ধ ব্যক্তিই অনন্ত বলিয়া মনে করে।

অনেনৈব প্রকারেণ বুদ্ধিভেদো ন সর্ব্বগঃ।
দাতা চ ধীরতামেতি গীয়তে নামকোটিভিঃ॥

এই প্রকারেই মায়াদ্বারা মানুষের ভেদবুদ্ধি হয়, কিন্তু সেই সর্ব্বগত আত্মা কদাচ ভিন্ন নহেন, তিনি এক অখণ্ড পদার্থ।

কিন্তু ঈদৃশ ভেদ বুদ্ধির অপনোদনকারী দাতা গুরু অতিশয় ধীরত্ব প্রাপ্ত হন এবং তিনি কোটি কোটি নামের দ্বারা প্রথিত হইয়া থাকেন।

গুরুপ্রজ্ঞাপ্রসাদেন মূর্খো বা যদি পণ্ডিতঃ।
যস্তু সংবুধ্যতে তত্ত্বং বিরক্তো ভবসাগরাৎ॥

মানব মূর্খই হউক বা পণ্ডিতই হউক, যদি গুরুর প্রসন্নতা ও আপন বুদ্ধিবলে একবার সংসারে বিরক্ত হইয়া আত্মতত্ত্ব পরিজ্ঞাত হইতে পারে, তাহা হইলেই এই সংসারসাগর হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে সমর্থ হয়।

সহজমজমচিন্ত্যং যস্তু পশ্যেৎ স্বরূপং
ঘটতে যদি যথেষ্টং লিপ্যতে নৈব দোষৈঃ।
সকৃদপি তদভাবাৎ কর্ম্ম কিঞ্চিন্ন কুর্য্যাৎ
তদপি চ স নিবদ্ধঃ সংযমী বা তপস্বী॥

যিনি সেই সহজ জন্মরহিত এবং অচিন্ত্য আত্মার স্বরূপ উপলব্ধি করিতে পারিয়াছেন, তিনি যথেষ্ট আচরণ করিলেও পাপাদি দোষের দ্বারা লিপ্ত হন না, কিন্তু আত্মতত্ত্বপরাঙ্মুখ ব্যক্তি সংযমী হউন অথবা তপস্বীই হউন আত্মভাব রহিত হইয়া কিছুমাত্র কার্য্য না করিলেও তাহাকে সংবদ্ধ (পাপাদি দোষ দ্বারা লিপ্ত) হইতে হইবে।

নিরাময়ং নিষ্প্রতিমং নিরাকৃতিং
নিরাশ্রয়ং নির্ব্বপুষং নিরামিষং।

নির্দ্বন্দ্বনির্মোহমনন্তশক্তিকং
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং ॥

অতএব আত্মহিতেচ্ছু যোগিগণ নিরাময় (সমস্ত প্রকার বাধা রহিত) নিষ্প্রতিম (কোন বিষয়ের সহিতই যাঁহার সাদৃশ্য নাই) নিরাকার, নিরাশ্রয়, অশরীরী, নিরাশী, সুখ-দুঃখাদি দ্বন্দ্ব রহিত, এবং মোহশূন্য সেই অনন্তশক্তি পরমেশ শাশ্বত আত্মাকে প্রপন্ন হইবেন।

বেদা ন দীক্ষা ন চ মুণ্ডনক্রিয়া
গুরুর্ন শিষ্যো ন চ মন্ত্রসংপদঃ।
মুদ্রাদিকং চাপি ন যত্র ভাসতে
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং ॥

যে আত্মাকে বেদসমূহ প্রতিপাদন করিতে পারেন না, দীক্ষা যেখানে স্থান পায় না, মুণ্ডনকার্য্য যাঁহার উপলব্ধির হেতু নহে এবং যে আত্মতত্ত্ব বিষয়ে গুরু নাই, শিষ্য নাই, মন্ত্রসংপদও নাই, মুদ্রাদিও যাঁহাকে প্রকাশ করিতে সমর্থ নহে, সেই শাশ্বত পরমেশ্বর আত্মাকে প্রাপ্ত হইতে চেষ্টা করিবেন।

ন শাম্ভবং শাক্তিকমানবং ন বা
পিণ্ডঞ্চ রূপঞ্চ পদাদিকং ন বা।
আরম্ভনিষ্পত্তিঘটাদিকঞ্চ নো
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং ॥

যাঁহার শৈব, শাক্তিক এবং মানব কোন প্রকার পিণ্ড, রূপ বা পদাদি নাই,—অর্থাৎ যিনি শিব হইতে উৎপন্ন নহেন, যিনি শক্তি হইতেও জন্ম লাভ করেন নাই, যিনি মনু হইতেও জাত নহেন এবং যাঁহার আরম্ভ বা সমাপ্তি নাই, যিনি ঘটাদি কোন পদার্থের সহিতই সম্বন্ধহীন, সেই শাশ্বত পরমেশ আত্মাকে যোগিগণ প্রপন্ন হইবেন।

যস্য স্বরূপাৎ সচরাচরং জগৎ
উৎপদ্যতে তিষ্ঠতি লীয়তেঽপি বা।
পয়োবিকারাদিব ফেনবুদ্বুদা-
স্তমীশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং॥

সলিলের বিকৃতি হইয়াই যেমন বুদ্বুদরাশি উত্থিত হয়, আবার তাহাতেই লয় পাইয়া যায়; তদ্রূপ এই আত্মা হইতেই চরাচর অনন্ত বিশ্ব উৎপন্ন হইয়াছে, অবস্থিত রহিয়াছে, আবার তাঁহাতেই লয় পাইয়া যাইবে;—অর্থাৎ আত্মা নিখিল বিকারী পদার্থের অধিষ্ঠানভূত হইলেও তাঁহার কোন প্রকার বিকার নাই। ঈদৃশ শাশ্বত পরমেশ আত্মাকে যোগিগণ প্রপন্ন হইবেন।

নাশো নিরোধো ন চ দৃষ্টিরাসনং
বোধোঽপ্যবোধোঽপি ন যত্র ভাসতে।
নাড়ীপ্রচারোঽপি ন যত্র কিঞ্চিৎ
তমিশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং॥

যাঁহার নাশ নাই, নিরোধ নাই, দর্শন শক্তি নাই, আসন নাই, যিনি বোধরহিত এবং অবোধও যাঁহাতে স্ফূর্ত্তি পায়না, যাহাতে

কোন নাড়ীর সঞ্চরণ নাই, ঈদৃশ শাশ্বত পরমেশ্বর অস্মাকে যোগিবৃন্দ উপন্ন হইবেন।

নাশত্বমেকত্বমর্জত্বশূন্যতা
অণুত্বদীর্ঘত্বমহত্ত্বশূন্যতা।
মানত্বমেয়ত্বসমত্ববর্জ্জিতং
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং॥

যাঁহার নাশ নাই জন্ম নাই, একত্ব নাই, যিনি অণুত্ব, দীর্ঘত্ব ও মহত্ত্ব বিহীন, যিনি অমেয় এবং যিনি সমস্ত বর্জ্জিত, সেই পরমেশ শাশ্বত আত্মাকে প্রপন্ন হউন।

সুসংযমী বা যদি বা ন সংযমী
সুসংগ্রহী বা যদি বা ন সংগ্রহী।
নিষ্কর্ম্মকো বা যদি বা সকর্ম্মক-
স্তমীশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং॥

যোগী ব্যক্তি সুসংযমী হউন, অথবা অসংযমীই হউন, সুসংগ্রহী হউন, আর অসংগ্রহীই হউন, কর্ম্মনিরত হউন কিম্বা নিষ্কর্ম্মীই হউন, এতাদৃশ পরমেশ্বর শাশ্বত আত্মাকে প্রাপ্ত হইতে উদ্যুক্ত হউন।

মনো ন বুদ্ধির্ন শরীরমিন্দ্রিয়ং
তন্মাত্রভূতানি ন ভূতপঞ্চকং
অহঙ্কৃতিশ্চাপি বিয়ৎস্বরূপকং
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাশ্বতং॥

যিনি মন, বুদ্ধি, দেহ বা ইন্দ্রিয় নহেন, যিনি পঞ্চতন্মাত্র বা পঞ্চভূতস্বরূপও নহেন, যিনি অহঙ্কারী নহেন এবং যিনি আকাশ-স্বরূপও নহেন, সেই পরমেশ শাশ্বত আত্মাকে যোগবিৎ ব্যক্তি উপপন্ন হউন।

গুণচিন্তনবিভাগো বর্ত্ততে নৈব কিঞ্চিৎ
রতিবিরতিরহিতং নির্ম্মলং নিষ্প্রপঞ্চং।
গুণচিন্তনবিহীনং ব্যাপকং বিশ্বরূপং
কথমহমিহবন্দে ব্যোমরূপং শিবং বৈ॥

যাঁহাতে গুণবিভাগ নাই এবং নির্গুণ বিভাগও নাই, যাঁহার রতি নাই, বিরতিও নাই, যিনি নির্ম্মল—অর্থাৎ অবিদ্যাদি মল-সংশ্লিষ্ট নহেন, যিনি নিষ্প্রপঞ্চ, যিনি সগুণ বা নির্গুণ নহেন, যিনি আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপক, যিনি বিশ্বরূপ, সেই মঙ্গলময় আত্মাকে আমি কি প্রকারে বন্দনা করিব?

শ্বেতাদিবর্ণরহিতো নিয়তং শিবশ্চ
কার্য্যং হি কারণমিদং হি শিবশ্চ।
এবং বিকল্পরহিতোঽহমহং শিবশ্চ
স্বাত্মানমাত্মনি সুমিত্র! কথং নমামি॥

যিনি শ্বেতাদি বর্ণ রহিত, যিনি নিয়তই শিবস্বরূপ এবং আমি নিখিল কার্য্য ও কারণকে শিবময় দেখিতেছি, অথচ আমিও সমস্ত বিকল্পবিহীন শিবস্বরূপ; সুতরাং হে সুমিত্র! আমি আমাকে কিরূপে নমস্কার করিব?

নির্ম্মূলমূলরহিতো হি সদোদিতোঽহং,
নির্দীপদীপরহিতো হি সদোদিতোঽহং।
নির্ধূমধূমরহিতো হি সদোদিতোঽহং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

আমি (আত্মা) মূল রহিত অথচ মূলযুক্ত, আমি সর্ব্বদা প্রকাশিত আছি, আমি দীপযুক্ত, অথচ দীপ রহিত, আমি ধূমহীন অথচ ধূমযুক্ত, কিন্তু সর্ব্বদা প্রকাশশীল পদার্থ; আমি জ্ঞানামৃত স্বরূপ, কোন অবস্থায়ই আমার চিৎরসের ত্রুটি হয় না এবং আমি আকাশের ন্যায় বিশ্বব্যাপক।

নিষ্কামকামমিহনাম কথং বদামি,
নিঃসঙ্গসঙ্গমিহ নাম কথং বদামি।
নিঃসারসাররহিতং চ কথং বদামি,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

আত্মা কামনা বিহীন অথচ তাঁহার কামনা আছে, তাহাও বলিতে পারি না; আত্মা সঙ্গ শূন্য অথবা সঙ্গ আছে, তাহাও বলা যায় না, এবং আত্মা সারবান্ কিম্বা সাররহিত, তাহাও কিরূপে বলিব? যে হেতু আত্মা জ্ঞানামৃতস্বরূপ, চিদ্রসময় ও আকাশের ন্যায় ব্যাপক।

অদ্বৈতরূপমখিলং হি কথং বদামি,
দ্বৈতস্বরূপমখিলং হি কথং বদামি।
নিত্যং ত্বনিত্যমখিলং হি কথং বদামি,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

এই নিখিল প্রপঞ্চ জগৎ অদ্বৈতস্বরূপ বা দ্বৈতস্বরূপ, ইহা কিরূপে বলিব এবং এই জগৎ নিত্য অথবা অনিত্য তাহাইবা কিপ্রকারে বলিতে পারি ? কেন না, আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ. চিদ্রসংযুক্ত ও বিশ্বব্যাপক একমাত্র আত্মাকেই উপলব্ধি করিতেছি ; সুতরাং দ্বৈতাদ্বৈত প্রভৃতি কিছুই আমি বলিতে পারি না।

স্থূলং হি নো নহি কৃশং ন গতাগতং হি,
আদ্যন্তমধ্যরহিতং ন পরাপরং হি।
সত্যং বদামি খলু বৈ পরমার্থতত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমি (আত্মা) স্থূল নহি, কৃশ নহি, আমার গমন নাই, আগমনও নাই, আমি আদি, অন্ত ও মধ্য রহিত। আমি এই পরমার্থতত্ত্ব সত্যরূপে বলিতেছি যে. আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ সমরস ও গগনের ন্যায় সর্ব্বব্যাপী।

সংবিদ্ধি সর্ব্বকরণানি নভোনিভানি,
সংবিদ্ধি সর্ব্ববিষয়াশ্চ নভোনিভাশ্চ।
সংবিদ্ধি চৈকমমলং ন হি বন্ধমুক্তং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

রে চিত্ত! সমস্ত ইন্দ্রিয়দিগকে আকাশের ন্যায় মনে কর এবং সমস্ত বিষয় গুলিকে গগনের তুল্য জ্ঞান কর ; কিন্তু আমাকে (আত্মাকে) একও নির্ম্মল বলিয়া জান। যে হেতু আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও গগনোপম, আমার বন্ধন বা মুক্তি নাই।

দুর্ব্বোধবোধগহনো ন ভবামি তাত !
দুর্লক্ষ্যলক্ষ্যসহনো ন ভবামি তাত !
আসন্নরূপগহনো ন ভবামি তাত !
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে তাত চিত্ত! আমি কোন দুরধিগম্য জ্ঞানের বিষয়ীভূত বলিয়া গহন নহি, আমি কোন দুর্লক্ষ্য বিষয় বলিয়া দুরধিগম্যও নহি, পরন্তু আমি আসন্নরূপ দুর্গম পদার্থও নহি; আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতসদৃশ সমরস ও আকাশের ন্যায় ব্যাপক পদার্থ।

নিষ্কর্ম্মকর্ম্মদহনো জ্বলনো ভবামি,
নির্দুঃখদুঃখদহনো জ্বলনো ভবামি।
নির্দ্দেহদেহদহনো জ্বলনো ভবামি,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি কর্ম্মহীন, আমার কোনরূপ কর্ম্ম নাই, আমি কর্ম্মকে দগ্ধ করিয়াছি, সুতরাং আমি অগ্নিস্বরূপ; আমার কোন প্রকার দুঃখ নাই, আমি দুঃখের দহনকারী, সুতরাং আমি বহ্নিস্বরূপ; আমার কোনরূপ দেহ নাই, আমি দেহকে দগ্ধ করিয়াছি, সুতরাং আমি অগ্নিস্বরূপে অবস্থিত রহিয়াছি এবং আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপী।

নিষ্পাপপাপদহনো হি হুতাশনোহহং,
নির্ধর্ম্মধর্ম্মদহনো হি হুতাশনোহহং।

নির্ব্বন্ধবন্ধদহনো হি হুতাশনোঽহং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমি নিষ্পাপ, আমি পাপকে দগ্ধ করিয়াছি, আমি নির্ধর্ম্ম পদার্থ, আমি ধর্ম্মকে দহন করিয়াছি; আমার বন্ধন নাই, আমি বন্ধনকে দগ্ধ করিয়াছি, সুতরাং আমি হুতাশনরূপে বিদ্যমান আছি এবং আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশসদৃশ।

নির্ভাবভাবরহিতো ন ভবামি বৎস!
নির্যোগযোগরহিতো ন ভবামি বৎস।
নিশ্চিত্তচিত্তরহিতো ন ভবামি বৎস!
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

হে বৎস চিত্ত! আমি ভাবযুক্ত বা ভাবরহিত নহি, আমি যোগরহিত বা যোগযুক্ত নহি এবং আমি চিত্তহীন বা চিত্তযুক্তও নহি, আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপী।

নির্ম্মোহমোহপদবীতি ন মে বিকল্পঃ,
নিঃশোকশোকপদবীতি ন মে বিকল্পঃ।
নির্লোভলোভপদবীতি ন মে বিকল্পঃ,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমার মোহ নাই এবং আমি মোহযুক্তও নহি; সুতরাং আমি নির্ম্মোহ বা মোহবান্ এই প্রকার কল্পনা করা যায় না। আমার শোক নাই এবং আমি শোকযুক্তও নহি; অতএব আমি

নিঃশোক কিম্বা শোকসম্পন্ন এইরূপ কল্পনা করা যায় না। আমার লোভ নাই এবং আমি লোভযুক্তও নহি; সুতরাং আমি নির্লোভ বেলোভ শালী এই প্রকার কল্পনাও করা যাইতে পারে না। আমি কেবল জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপী।

সংসারসন্ততিলতা ন চ মে কদাচিৎ,
সন্তোষসন্ততিসুখে ন চ মে কদাচিৎ।
অজ্ঞানবন্ধনমিদং ন চ মে কদাচিৎ,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

আমার কখন সংসার-বিস্তৃতিরূপ লতা নাই (অর্থাৎ আমি সংসারী নহি), আমার সন্তোষ নাই, সুখও নাই এবং আমার অবিদ্যাজনিত বন্ধনও কদাপি সম্ভবে না, আমি একমাত্র জ্ঞানামৃত স্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় পদার্থ।

সংসারসন্ততিরজো ন চ মে বিকারঃ।
সন্তাপসন্ততিতমো ন চ মে বিকারঃ।
সত্বং স্বধর্ম্মজনকং ন চ মে বিকারো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

সংসারপ্রবাহরূপ রজোদ্বারা আমার কদাচ বিকার হয় না, সন্তাপরূপ তমোদ্বারাও আমার বিকার নাই এবং স্বধর্ম্মজনক সত্ত্ব-গুণের দ্বারা কদাপি আমার বিকার জন্মে না; আমি জ্ঞানামৃত-স্বরূপ, সমরস এবং গগনসদৃশ বস্তু।

সন্তাপিদুঃখজনকো ন বিধিঃ কদাচিৎ,
সন্তাপযোগজনিতং ন মনঃ কদাচিৎ।

যস্মাদহংকৃতিরিয়ং ন চ মে কদাচিৎ,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমার সন্তাপ সন্তাস্বরূপ দুঃখজনক বিধি কদাচ সম্ভব হইতে পারে না এবং আমার মন কখন সন্তাপযুক্ত হয় না; যে হেতু এই সমস্তই অহঙ্কারের কার্য্য; কিন্তু আমার কদাপি অহঙ্কার নাই; সুতরাং পূর্ব্বোক্ত কোন ঘটনাই আমার সম্বন্ধে সংঘটিত হইতে পারে না। আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং আকাশের ন্যায় পদার্থ।

নো বেদ্যবেদকমিদং ন চ হেতুতর্ক্যং,
বাচামগোচরমিদং ন মনো ন বুদ্ধিঃ।
এবং কথং হি ভবতঃ কথয়ামি তত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমি কাহারও বেদ্য নই এবং আমি কোন বিষয়ের বেত্তাও নহি; আমি বাক্যের অগোচর—অর্থাৎ বাক্য দ্বারা কেহ আমার স্বরূপ নির্দ্দেশ করিতে পারে না, আমি মন নহি এবং আমি বুদ্ধিও নহি; সুতরাং আপনাকে আমি কিরূপে তত্ত্ব উপদেশ করিব আমি কেবলমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং গগনতুল্য বস্তু।

নির্ভিন্নভিন্নরহিতং পরমার্থতত্ত্ব-
মন্তর্ব্বহির্ন হি কথং পরমার্থতত্ত্বং।
প্রাক্‌সম্ভবং ন চ রতং নহি বস্তু কিঞ্চিৎ,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমি কোন বস্তু হইতে ভিন্ন নহি আবার অভিন্নও নহি, আমি পরমার্থতত্ত্ব, আমার ভিতর নাই, আমার বাহিরও নাই, সুতরাং আমা হইতে অতিরিক্ত পরমার্থতত্ত্বই বা কিরূপে থাকিবে? আমার পূর্ব্বে কখনই উৎপত্তি হয় নাই, আমি কোন বস্তুতে আসক্ত নহি এবং আমার কোন বস্তুও নাই; আমি একমাত্র জ্ঞানস্বরূপ সমরস ও আকাশের ন্যায় পদার্থ।

স্থানত্রয়ং যদি চ নেতি কথং তুরীয়ং,
কালত্রয়ং যদি চ নেতি কথং দিশশ্চ।
শান্তং পদং হি পরমং পরমার্থতত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

বাস্তবিক যদি জাগ্রৎ, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি,—এই স্থানত্রয়ের সত্তা না থাকে, তাহা হইলে আর তুরীয় কি প্রকারে থাকিতে পারে? —অর্থাৎ তৃতীয় না থাকিলে তুরীয় (চতুর্থ) কখনই হইতে পারে না; আর যদি ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান—এই তিনটী কাল প্রকৃত সত্তাশালী পদার্থ না হয়, তাহা হইলে দিক্‌সমূহের সত্তাই বা কিরূপে অবধারণ করা যাইতে পারে? সুতরাং একমাত্র শান্ত পরমস্থান পরমার্থ তত্ত্বই প্রকৃত পদার্থ এবং আমিই সেই পরমার্থ তত্ত্বস্বরূপ, জ্ঞানামৃত সদৃশ, সমরস ও আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপক বস্তু।

দীর্ঘো লঘুঃ পুনরিতীহ ন মে বিভাগো
বিস্তারসংকটমিতীহ ন মে বিভাগঃ।

কোণং হিং বর্ত্তুলমিতীহ ন মে বিভাগো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমার দীর্ঘ লঘু ইত্যাদি কোন বিভাগ নাই এবং বিস্তার, সঙ্কীর্ণ অথবা বর্ত্তুল বা কোণ ইত্যাদি কোনরূপ বিভাগও আমার নাই; আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং আকাশ সদৃশ বস্তু।

মাতা পিতা হি তনয়াদি ন মে কদাচিৎ,
জাতং মৃতং ন চ মনো ন চ মে কদাচিৎ।
নির্ব্ব্যাকুলং স্থিরমিদং পরমার্থতত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

আমার মাতা নাই, পিতা নাই বা তনয়াদিও নাই; আমার জন্ম নাই, মৃত্যু নাই এবং মনও নাই; কিন্তু আমি পরমার্থতত্ত্ব-স্বরূপ, নির্ব্যাকুল, স্থির, জ্ঞানামৃত সদৃশ, সমরস ও আকাশের ন্যায় অখণ্ড পদার্থ।

ব্রহ্মাদয়ঃ সুরগণাঃ কথমত্র সন্তি,
স্বর্গাদয়ো বসতয়ঃ কথমত্র সন্তি।
যদ্যেকরূপমমলং পরমার্থতত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

এই অনন্ত জগতে একমাত্র পরমার্থতত্ত্বই নির্ম্মল ও সত্য; সুতরাং ব্রহ্মাদি সুরগণ কিরূপে বিদ্যমান থাকিতে পারে এবং স্বর্গ-মর্ত্ত্য ও পাতালাদি বসতিই বা কি প্রকারে থাকিবে? যে হেতু

উহারা সমস্তই অনিত্য পদার্থ। বস্তুতঃ কেবল একমাত্র আমিই সত্য এবং জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় অখণ্ড পদার্থ।

মায়াপ্রপঞ্চরচনা ন চ মে বিকারো
কৌটিল্যদম্ভরচনা ন চ মে বিকারঃ।
সত্যানৃতেতি রচন ন চ মে বিকারো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

আমাতে মায়াবিরচিত প্রপঞ্চ রচনা নাই, কৌটিল্য নাই, দম্ভ রচনা নাই, সত্য নাই বা অসত্যরচনা নাই এবং আমার কোন প্রকার বিকারও নাই; আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় পদার্থ।

সন্ধ্যাদিকালরহিতং ন চ মে বিয়োগোঽ-
স্তঃপ্রবোধরহিতং বধিরো ন মূকঃ।
এবং বিকল্পরহিতং ন চ ভাবশুদ্ধং
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

আমি সন্ধ্যাদি কালত্রয় রহিত এবং আমার বিয়োগও নাই আমি আন্তরিক জ্ঞানশূন্য, আমি কোনরূপ ভাবপদার্থের দ্বারা বিশুদ্ধ নহি, আমি মূক বা বধির নহি এবং আমার বিকল্পও নাই; আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় বস্তু।

কান্তারমন্দিরমিদং হি কথং বদামি,
সংসিদ্ধ সংশয়মিদং হি কথং বদামি।

এবং নিরন্তরসমং হি নিরাকুলং বৈ,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

এই বিশ্বকে দুর্গম-মন্দির কিপ্রকারে বলিব, আবার সংসিদ্ধ বা সংসয়াপন্নই বা কিরূপে বলিতে পারি ? আমি সর্ব্বদাই এই জগৎকে সমভাবে নিরীক্ষণ করিতেছি। আমার কিছুমাত্র ব্যাকুলতা নাই, আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ ও আকাশের ন্যায় ব্যাপক পদার্থ।

নির্ব্বীজ-বীজরহিতং সততং বিভাতি,
নির্জ্জীব-জীবরহিতং সততং বিভাতি।
নির্ব্বাণবন্ধরহিতং সততং বিভাতি।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

এই পরিদৃশ্যমান্ পদার্থসমূহ সর্ব্বদা বীজযুক্ত বলিয়া মনে হই-তেছে, আবার বীজরহিত বলিয়াও প্রতিভাত হইতেছে; এই জগৎ নিরন্তর জীবযুক্ত আবার জীবহীনের ন্যায়ও প্রকাশ পাইতেছে, এবং জীবগণের নির্ব্বাণ নাই, আবার বন্ধনও নাই, এইরূপ সতত প্রতিভাত হইতেছে; কিন্তু একমাত্র আমিই জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় অখণ্ড পদার্থ।

উল্লেখমাত্রমপি তে ন চ নামরূপং।
নির্ভিন্নভিন্নমপি তে ন হি বস্তু কিঞ্চিৎ।
নির্লজ্জ মানস ! করোষি কথং বিষাদং।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

হে চিত্ত! তোমাকে যে সকল সংজ্ঞাদ্বারা সংজ্ঞিত করা হয়, উহা কেবল উল্লেখ মাত্র, বস্তুতঃ তোমার কোন প্রকার নাম বা রূপ নাই; তুমি আত্মা হইতে অভিন্ন বস্তু হইয়াও ভিন্ন রূপে ব্যবহৃত হইতেছ, বাস্তবিক তুমি স্বতন্ত্র কোন পদার্থ নহ; সুতরাং রে নির্লজ্জ মন! তুমি কেন বিষণ্ণ হইতেছ? আমিও সেই জ্ঞ ত স্বরূপ, সমরস ও গগনসদৃশ পদার্থ।

কিং নাম রোদিষি সখে! ন জরা ন মৃত্যুঃ,
কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ জন্মদুঃখং।
কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে বিকারো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

হে সখে! তোমার জরা নাই, মৃত্যুও নাই, সুতরাং তুমি কেন রোদন করিতেছ? সখে! তোমার জন্মরূপ দুঃখও নাই, তোমার কোন প্রকার বিকারও নাই, অতএব তুমি কি জন্য ক্রন্দন কর? আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় পদার্থ; সুতরাং তুমি রোদন করিও না।

কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে স্বরূপং।
কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে বিরূপং।
কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে বয়াংসি।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

হে সখে! তোমার কোন প্রকার স্বরূপ নাই, তোমার কোন বিরূপও নাই এবং তোমার বাল্য, কৌমার ও যৌবনাদি

বয়সও নাই, সুতরাং তুমি কেন পুনঃপুনঃ রোদন করিতেছ? আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় ব্যাপক অখণ্ড পদার্থ।

কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে বয়াংসি।
কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে মনাংসি।
কিং নাম রোদিষি সখে! ন তবেন্দ্রিয়াণি।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

হে সখে! তুমি কেন ক্রন্দন করিতেছ? তোমার বাল্য-কৌমারাদি কোন বয়স নাই, তোমার মন বুদ্ধি প্রভৃতি অন্তঃকরণ নাই এবং তোমার কোন ইন্দ্রিয়ও নাই; সুতরাং কেন রোদন করিতেছ? আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশসদৃশ পদার্থ।

কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তেঽস্তি কামঃ।
কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে প্রলোভঃ।
কিং নাম রোদিষি সখে! ন চ তে বিমোহো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং॥

সখে! তোমার কোন প্রকার কামনা নাই, তোমার কোনরূপ লোভ নাই এবং মোহও নাই; সুতরাং রোদন করিতেছ কেন? আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও গগনের ন্যায় পদার্থ।

ঐশ্বর্য্যমিচ্ছসি কথং ন চ তে ধনানি,
ঐশ্বর্য্যমিচ্ছসি কথং ন চ তে হি পত্নী।

ঐশ্বর্য্যমিচ্ছসি কথং ন চ তে মমেতি।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

সখে! তোমার ধন নাই, পত্নী নাই এবং তোমার কোন বিষয়ে মমত্বও নাই; সুতরাং তুমি কি জন্য ঐশ্বর্য্য ইচ্ছা করিতেছ? আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং আকাশের ন্যায় নির্লেপ পদার্থ।

লিঙ্গপ্রপঞ্চজনুষী ন চ তে ন মে চ।
নির্লজ্জ মানসমিদং ন ভবতি ভিন্নং ॥
নির্ভিন্নভেদরহিতং ন চ তে ন মে চ।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

তোমার এবং আমার কোনরূপ চিহ্ন, প্রপঞ্চ ও জন্ম নাই। রে নির্লজ্জ! যাহা কিছু দেখিতেছ, ইহার কিছুই আমা হইতে অতিরিক্ত পদার্থ নহে এবং তোমাতে ও আমাতে কোনরূপ ভেদ-ভাব নাই, আমার ভেদও নাই; আমি একমাত্র জ্ঞানামৃত স্বরূপ, সমরস এবং আকাশের ন্যায় পদার্থ।

নো বাণুমাত্র মপি তে হি বিরাগরূপং।
নো বাণুমাত্রমপি তে হি সরাগরূপং।
নো বাণুমাত্রমপি তে হি সকামরূপং।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

হে সখে চিত্ত! তোমার অণুমাত্র বিরাগরূপ বা সরাগরূপ নাই এবং তোমার অনুমাত্র সকামরূপও নাই; যে হেতু আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও গগণের ন্যায় অখণ্ড পদার্থ।

ধ্যাতা ন তে হি হৃদয়ে ন চ তে সমাধি-
র্ধ্যানং ন তে হি হৃদয়ে ন বহিঃপ্রবেশঃ।
ধ্যেয়ং ন চেতি হৃদয়ে ন হি বস্তুকালো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

তোমার হৃদয়ে কোন ধ্যানকর্ত্তা নাই, তোমার কোনরূপ সমাধিও নাই, তোমার হৃদয়ে ধ্যান নাই এবং তোমার বহির্দ্দেশে প্রকাশও নাই; তোমার হৃদয়ে ধ্যেয় কোন পদার্থ নাই এবং কোন কাল বা বস্তুও নাই। আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় বস্তু।

যৎ সারভূতমখিলং কথিতং ময়া তে,
ন ত্বং ন মে ন মহতো ন গুরুর্ন শিষ্যঃ।
স্বচ্ছন্দরূপসহজং পরমার্থতত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোঽহং ॥

সংসারে যাহা কিছু সারভূত পদার্থ, তৎসমস্তই আমি তোমার নিকট বলিয়াছি; কিন্তু ইহা যেন বিশেষরূপে স্মরণ থাকে যে, তোমার, আমার ও মহদ্ব্যক্তির গুরু নাই এবং শিষ্যও নাই। ইহাই পরমার্থতত্ত্ব জানিবে। আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের ন্যায় অখণ্ড পদার্থ।

কথমিহ পরমার্থং তত্ত্বমানন্দরূপং,
কথমিহ পরমার্থং নৈব মানন্দরূপং।

কথমিহ পরমার্থং জ্ঞানবিজ্ঞানহীনং,
যদি পরমহমেকং বর্ত্ততে ব্যোমরূপং ॥

যদি আকাশসদৃশ একমাত্র আমিই পরমার্থতত্ত্ব হইলাম, তাহা হইলে আর আনন্দস্বরূপ পরমার্থতত্ত্বই বা কিরূপে বলিব? আবার আনন্দস্বরূপ পরমার্থতত্ত্ব নাই, ইহাই বা কি প্রকারে বলিতে পারি? অপিচ পরামার্থতত্ত্ব জ্ঞান ও বিজ্ঞান বিহীন, তাহাই বা কিরূপে বলিব? বস্তুতঃ পরমার্থতত্ত্ব বিষয়ে কেবল নেতি নেতি বাক্য ব্যতীত আর কোন কথাই বলা যাইতে পারে না।

দহনপবনহীনং বিদ্ধি বিজ্ঞানমেকং,
অবনিজলবিহীনং বিদ্ধি বিজ্ঞানরূপং।
সমগমনবিহীনং বিদ্ধি বিজ্ঞানমেকং,
গগনমিব বিশালং বিদ্ধি বিজ্ঞানমেকং ॥

আমি (আত্মা) বহ্নি নহি, বায়ু নহি, আমাকে একমাত্র বিজ্ঞান স্বরূপ বলিয়া জান। আমি পৃথিবী নহি, জল নহি, আমার গমনাদি কোন ক্রিয়া নাই, আমাকে একমাত্র বিজ্ঞানরূপী বলিয়া জ্ঞাত হও। আমি আকাশের ন্যায় বিশাল অসীম পদার্থ, আমাকেই একমাত্র বিজ্ঞান বলিয়া জান।

ন শূন্যরূপং ন বিশূন্যরূপং,
ন শুদ্ধরূপং ন বিশুদ্ধরূপং।
রূপং বিরূপং ন ভবামি কিঞ্চিৎ,
স্বরূপরূপং পরমার্থতত্ত্বং ॥

আমি রূপহীন নহি, আবার রূপমুক্তও নহি; আমি শুদ্ধ রূপও নহি. বিশুদ্ধরূপও নহি, আমার রূপ বা অরূপ কিছুই নাই, আমার স্বরূপই আমার রূপ বলিয়া জানিও; ইহাই পরমার্থতত্ত্ব।

মুঞ্চ মুঞ্চ হি সংসারং ত্যাগং মুঞ্চ হি সর্ব্বথা।
ত্যাগাৎ ত্যাগবিষং শুদ্ধং অমৃতং সহজং ধ্রুবং॥

হে চিত্ত! তোমাকে বারম্বার বলিতেছি, সংসার পরিত্যাগ কর. এমন কি তুমি সর্ব্বপ্রকারে ত্যাগকে পর্য্যন্তও পরিত্যাগ কর। তুমি সর্ব্বদা ত্যাগকে বিষস্বরূপ মনে করিয়া বিশুদ্ধ অমৃত ভজনা কর, ইহাই তোমার সহজ বস্তু এবং ইহাই ধ্রুব সত্য।

নাবাহনং নৈব বিসর্জ্জনং বা,
পুষ্পাণি পত্রাণি কথং ভবন্তি।
ধ্যানানি মন্ত্রাণি কথং ভবন্তি,
সমাসমং চৈব শিবার্চ্চনং হি॥

তোমার সম্বন্ধে শিবের অর্চ্চনা করা না করা উভয়ই সমান। কেননা, তুমি নিজেই শিবস্বরূপ; সুতরাং তোমার সম্বন্ধে শিবের আবাহন নাই, বিসর্জ্জন নাই. পুষ্পপত্রেরও প্রয়োজন নাই। এই প্রকার অবস্থায় ধ্যান ও মন্ত্রাদি কিরূপে পূজার উপকরণ হইতে পারে?

সংজায়তে সর্ব্বমিদং হি তথ্যং,
সংজায়তে সর্ব্বমিদং বিতথ্যং।

এবং বিকল্পো মম নৈব জাতঃ,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড উৎপন্ন হইতেছে, ইহা সত্য কথা; আবার অনন্ত বিশ্ব উৎপন্ন হইতেছে ইহা মিথ্যা কথা;—এই প্রকার বিকল্প আমার কখনও হয় না। কারণ, আমি স্বরূপতঃ মুক্ত পদার্থ এবং আমি অনাময়।

ন ধর্ম্মযুক্তো ন চ পাপযুক্তঃ,
ন বন্ধযুক্তো ন চ মোক্ষযুক্তঃ।
যুক্তং ত্বযুক্তং ন চ মে বিভাতি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

আমি ধর্ম্মযুক্ত বা পাপযুক্ত নহি, আমি বন্ধযুক্ত বা মোক্ষযুক্তও নহি; আমার নিকট যুক্ত বা অযুক্ত কিছুই প্রতিভাত হয় ; আমি স্বরূপতঃ মুক্ত পদার্থ ও অনাময়।

পরাপরং বা ন চ মে কদাচিৎ,
মধ্যস্থভাবো হি ন চারিমিত্রং।
হিতাহিতং চাপি কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

আমার সম্বন্ধে স্থাবর বা অস্থাবর নাই, আমার মধ্যস্থভাবও নাই এবং আমার অরি বা মিত্রও নাই; সুতরাং আমি কিরূপে হিত বা অহিত বলিব? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ ও অনাময় পদার্থ।

নোপাসকো নৈবমুপাস্যরূপং।
ন চোপদেশো ন চ মে ক্রিয়া চ।
সংবিৎস্বরূপং চ কথং বদামি।
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং॥

আমি উপাসক নহি এবং আমার উপাস্যও নাই; আমার সম্বন্ধে কোন উপদেশও নাই এবং গমন-বিহরণাদি কোন ক্রিয়াও নাই; সুতরাং আমি সংবিৎস্বরূপ এ কথা কিরূপে বলিব? আমি একমাত্র স্বরূপতঃ নিষ্কাম ও অনাময় বস্তু।

নো ব্যাপকং ব্যাপ্যমিহাস্তি কিঞ্চিৎ।
ন চাকুলং বাপি নিরাকুলং বা।
অশূন্যশূন্যঞ্চ কথং বদামি।
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং॥

এই অনন্ত সংসারে কোন পদার্থই ব্যাপক নাই এবং কোন পদার্থ ব্যাপ্যও নাই; কোন বস্তু আকুলতাযুক্ত নয়, কোন বস্তু নিরাকুলও নয়; আমি এই জগৎকে শূন্য বা অশূন্যও বলিতে পারি না। একমাত্র আমিই স্বরূপনির্ব্বাণ ও অনাময় পদার্থ।

ন গ্রাহকগ্রাহ্যকমেব কিঞ্চিৎ।
ন কারণং বা মম নৈব কার্য্যং।
অচিন্ত্যচিন্ত্যঞ্চ কথং বদামি।
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং॥

আমি কোন বিষয়ের গ্রাহকও নহি, এবং আমার কোন বস্তু গ্রাহ্যও নহে; আমি কোন বিষয়ের কারণও নহি, আমার কোন কার্য্যও নাই, সুতরাং আমি অচিন্ত্য বা চিন্ত্যনীয় ইহা কিরূপে বলিব? আমি একমাত্র স্বরূপনির্ব্বাণ ও অনাময় বস্তু।

ন ভেদকং বাপি নচৈব ভেদ্যং।
ন বেদকং বা মম নৈব চ বেদ্যং।
গতাগতং তাত! কথং বদামি।
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং॥

এই জগতে কোন বস্তু আমার ভেদকও নহে এবং আমার ভেদ্যও কোন পদার্থ নাই; আমার বদকও কোন বস্তু নাই; আমার বদ্যও কিছু নাই; সুতরাং হে তাত! গমনাগমন কিরূপে বলিব? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ ও অনাময় পদার্থ।

ন চাস্তি দেহো ন চ মে বিদেহঃ,
বুদ্ধির্ম্মনো মে নহি চেন্দ্রিয়াণি।
রাগং বিরাগঞ্চ কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং॥

আমার দেহ নাই, আমার দেহাভাবও নাই; এবং আমার বুদ্ধি নাই, মন নাই, ইন্দ্রিয়গ্রামও নাই; সুতরাং রাগ বা বিরাগ আছে ইহাইবা কি প্রকারে বলিব? রাগ বিরাগাদি মনের ধর্ম্ম, যদি মনই না থাকিল, তবে আর রাগ বিরাগাদি কিরূপে থাকিতে পারে? স্বরূপনির্ব্বাণ ও নিরাময় পদার্থ।

উল্লেখমাত্রং নহি ভিন্নমুচ্চৈঃ,
উল্লেখমাত্রং নহি তিরোহিতং বৈ ।
সমাসমং মিত্র ! কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

আমার সহিত কোন বস্তুর ভেদ নাই এবং আমার তিরোধানও নাই; ভেদ ও তিরোধান কেবল উল্লেখমাত্র (কথার কথা) জানিবে। সুতরাং হে মিত্র ! সম ও অসম কিরূপে বলিব ? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় পদার্থ।

জিতেন্দ্রিয়োঽহং ত্বজিতেন্দ্রিয়ো বা,
ন সংযমো মে নিয়মো ন জাতঃ ।
জয়াজয়ৌ মিত্র ! কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

আমি ইন্দ্রিয় সমুদয়কে জয় করিয়াছি; সুতরাং আমি জিতেন্দ্রিয়; পক্ষান্তরে আমার ইন্দ্রিয়সম্বন্ধই নাই, অতএব অজিতেন্দ্রিয়ও আমি ; পরন্তু আমার সংযম নাই, আমার নিয়মও নাই। সুতরাং হে মিত্র ! জয় বা পরাজয় কি প্রকারে বলিব ? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় বস্তু।

অমূর্ত্তমূর্ত্তির্ন হি মে কদাচিৎ,
আদ্যন্তমধ্যং নহি মে কদাচিৎ।
বলাবলং মিত্র ! কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

আমার কখন মূর্ত্তির অভাব নাই, আবার আমার মূর্ত্তিও নাই; অপিচ আমার আদি নাই, অন্ত নাই এবং মধ্যও নাই; সুতরাং হে মিত্র! বল ও অবল কি প্রকারে বলিব? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ অনামর পদার্থ।

মৃতামৃতং বাপি বিষাবিষঞ্চ,
সংজায়তে তাত! ন মে কদাচিৎ।
অশুদ্ধশুদ্ধঞ্চকথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং॥

আমার মৃত্যু নাই, আমার মৃত্যুর অভাবও নাই; আমার সম্বন্ধে বিষ নাই, অবিষও নাই। হে তাত! আমি কদাচ উৎপন্নও হই না; সুতরাং শুদ্ধ অশুদ্ধ কিরূপে বলিব? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় পদার্থ।

স্বপ্নপ্রবোধো ন চ যোগমুদ্রা,
নক্তং দিবা বাপি ন মে কদাচিৎ।
অতুর্য্যতুর্য্যঞ্চ কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং॥

আমার স্বপ্ন নাই, নিদ্রা নাই এবং যোগমুদ্রাও নাই; আমার সম্বন্ধে রাত্রি নাই এবং দিবাও নাই। সুতরাং তুরীয় অতুরীয় কিরূপে বলিতে পারি? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় বস্তু।

মূর্খোঽপি নাহং ন চ পণ্ডিতোঽহং,
মৌনং বিমৌনং ন চ মে কদাচিৎ।

তর্কং বিতর্কঞ্চ কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনামরোঽহং !

আমি মূর্খও নহি, আবার পণ্ডিতও নহি; আমার মৌনও নাই, বিমৌনও নাই। সুতরাং তর্ক বিতর্ক কি প্রকারে বলিব? আমি একমাত্র স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় পদার্থ।

পিতা চ মাতা চ কুলং ন জাতি-
র্জন্মাদিমৃত্যুর্ন চ মে কদাচিৎ।
স্নেহং বিমোহঞ্চ কথং বদামি
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

আমার পিতা নাই, মাতা নাই, কুল নাই, জাতিও নাই এবং জন্ম বা মৃত্যুও নাই; সুতরাং স্নেহ ও বিমোহ কি প্রকারে বলিব? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় বস্তু।

অস্তং গতো নৈব সদোদিতোঽহং,
তেজো বিতেজো ন চ মে কদাচিৎ।
সন্ধ্যাদিকং কর্ম্ম কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

আমি সর্ব্বদা প্রকাশমান বস্তু, আমার কদাচ অস্ত নাই; এবং আমার কদাচ তেজ নাই, তেজের অভাবও নাই; সুতরাং সন্ধ্যাদি কার্য্য কিরূপে বলিব? আমি একমাত্র স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় পদার্থ।

ধ্যানানি সর্ব্বাণি পরিত্যজন্তি,
শুভাশুভং কর্ম্ম পরিত্যজন্তি।
ত্যাগামৃতং তাত ! পিবন্তি ধীরাঃ,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োঽহং ॥

পণ্ডিতগণ সমস্ত প্রকার ধ্যান এবং শুভ ও অশুভ জনক কর্ম্ম পরিত্যাগ করেন ; কিন্তু তাঁহারা ত্যাগামৃত (বৈরাগ্য) পান করিয়া থাকেন। আমি স্বরূপনির্ব্বাণ অনাময় বস্তু।

অধউর্দ্ধবর্দ্ধিত সর্ব্বসমং
বহিরন্তর বর্জ্জিত সর্ব্বসমং।
যদি চৈকবর্জ্জিত সর্ব্বসমং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

আমার অধঃ নাই, উর্দ্ধও নাই ; আমি বাহ্য ও অভ্যন্তর বর্জ্জিত ; সুতরাং আমি সর্ব্বত্র সমভাবে বিদ্যমান রহিয়াছি এবং আমি অন্য সমুদায় পদার্থ হইতে পৃথক্ ও সমস্ত পদার্থ বর্জ্জিত ; সুতরাং সর্ব্বসম আমাকে লক্ষ্য করিয়া কেন রোদন করিতেছ ?

নহি কুম্ভনভো নহি কুম্ভ ইতি,
নহি জীববপুর্ন হি জীব ইতি ;
নহি কারণকার্য্যবিভাগ ইতি,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

ঘটও নাই, ঘটাকাশও নাই, জীবদেহ নাই, জীবও নাই, অপিচ কোন কারণবিভাগও নাই, কার্য্যবিভাগও নাই; সুতরাং সর্ব্ববিষয়ে আমাকে সমভাবসম্পন্ন লক্ষ্য করিয়াও কেন ক্রন্দন করিতেছ?

নহি ভিন্নবিভিন্নবিচার ইতি,
বহিরন্তরসন্ধি বিচার ইতি।
অরিমিত্র বিবর্জ্জিত সর্ব্বসমং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং॥

জগতে কোন পদার্থের সহিত কোন পদার্থের ভিন্ন বা অভিন্ন বিচার নাই এবং বাহ্য, অভ্যন্তর বা সন্ধিবিচারও নাই; একমাত্র আমিই সর্ব্বসম বস্তু। আমার শত্রু নাই, আবার আমার মিত্রও নাই, সুতরাং হে মিত্র! সর্ব্বসম আমাকে উদ্দেশ করিয়া কেন রোদন করিতেছ?

নহি শিষ্যবিশিষ্যস্বরূপ ইতি,
ন চরাচরভেদবিচার ইতি।
ইহ সর্ব্বনিরন্তর মোক্ষপদং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং॥

আমি শিষ্যস্বরূপও নহি, আবার অশিষ্য স্বরূপও নহি; আমার সম্বন্ধে চরাচরভেদ বিচার নাই; এই সংসারে সমস্ত বস্তুই মুক্তস্বরূপ। সুতরাং আমাকে সর্ব্বসম জানিয়াও কেন ক্রন্দন করিতেছ?

ন রূপবিরূপবিহীন ইত,
নহু ভিন্নবিভিন্নবিহীন ইতি।
নহু সর্গবিসর্গবিহীন ইতি,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

আমি রূপযুক্ত বা রূপবিহীনও নহি, আমার কোন পদার্থের সহিত ভেদও নাই, অভেদও নাই; আমার সৃষ্টিও নাই, আবার আমি সৃষ্টিবিহীনও নহি। সুতরাং আমাকে সমভাবসম্পন্ন জানিয়াও কি জন্য রোদন করিতেছ?

ইহ ভাববিভাববিহীন ইতি,
ইহ কামবিকামবিহীন ইতি।
ইহ বোধতমং খলু মোক্ষসমং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

এই জগতে আমি কোন ভাব পদার্থও নহি, আবার কোন অভাবপদার্থও নহি; আমার কোন কামনাও নাই, আবার অভাবও নাই; আমি বোধস্বরূপ পদার্থ। সুতরাং আমাকে সর্ব্বসম ও মোক্ষস্বরূপ জানিয়া কি নিমিত্ত ক্রন্দন করিতেছ?

ইহ তত্ত্বনিরন্তরতত্ত্বমিতি,
নহি সন্ধিবিহীন বিহীন ইতি।
যদি সর্ব্ববিবর্জ্জিতসর্ব্বসমং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

এই সংসারে আত্মতত্ত্বকেই পরমার্থতত্ত্ব বলিয়া অবধারণ কর। আমি সন্ধিবিহীন নহি, আবার সন্ধিযুক্তও নহি; আমি সর্ব্ব-বিবর্জ্জিত অথচ সর্ব্বসম বস্তু। সুতরাং সর্ব্বসম আমাকে উদ্দেশ করিয়া কি নিমিত্ত রোদন করিতেছ?

নহি মোক্ষপদং ন চ বন্ধপদং,
নহি পুণ্যপদং নহি পাপপদং।
নহি পূর্ণপদং ন হি রিক্তপদং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং॥

আমার বন্ধনও নাই, মুক্তিও নাই, আমার পাপও নাই, পুণ্যও নাই, এবং আমার পূর্ণতাও নাই, আবার শূন্যতাও নাই, সুতরাং আমাকে সর্ব্বসম জানিয়াও কেন ক্রন্দন করিতেছ?

যদি বর্ণবিবর্ণবিহীনসমং,
যদি কার্য্যকারণবিহীনসমং।
যদি ভেদবিভেদবিহীনসমং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং॥

হে চিত্ত! যদি আমাকে বর্ণ ও বিবর্ণবিহীন সম পদার্থ বলিয়াই জানিতে পারিলে, যদি আমাকে কার্য্যকারণ বিহীন ও ভেদাভেদশূন্য সম পদার্থ বলিয়া জানিলে, তবে সর্ব্বসম আমাকে লক্ষ্য করিয়া কেন রোদন করিতেছ?

ইহ দেহবিদেহবিহীন ইতি,
ননু স্বপ্নসুষুপ্তিবিহীন পরং।

অভিধানবিধানবিহীন পরং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

এই সংসারে আমার দেহ নাই, আমার দেহের অভাবও নাই, এবং আমার স্বপ্ন নাই, সুষুপ্তি নাই, নাম নাই, পরন্তু কোন বিধানও নাই। সুতরাং সর্ব্বসম আমার জন্য কি হেতু রোদন করিতেছ ?

সুখদুঃখবিবর্জ্জিতসর্ব্বসমং,
ইহ শোকবিশোকবিহীন পরং।
গুরুশিষ্য বিবর্জ্জিত তত্ত্বপরং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

আমি সুখ-দুঃখ-বিহীন সর্ব্বসম পদার্থ, এই সংসারে আমার কোন শোক নাই, আবার শোকের অভাবও নাই এবং আমার কেহ গুরু নাই, শিষ্যও নাই; আমিই একমাত্র পরম তত্ত্ব। সুতরাং হে চিত্ত! আমাকে সর্ব্বসম জানিয়াও কেন রোদন করিতেছ ?

বহুধা শ্রুতয়ঃ প্রবদন্তি যতো,
বিয়দাদিরিয়ং মৃগতোয়সমং।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বসমং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্ব্বসমং ॥

বহুশ্রুতি এক বাক্যে বলিতেছেন যে, যখন আকাশাদি সমস্ত মৃগতৃষ্ণিকার ন্যায় মিথ্যা, আর কেবল আমিই একমাত্র সর্ব্ব-

সৎ ও নিরন্তর সত্য পদার্থ; সুতরাং সর্ব্বসম আমাকে জানিয়াও কি জন্য রোদন করিতেছ ?

বহুধা শ্রুতয়ঃ প্রবদন্তি বয়ং,
বিয়দাদিরিদং মৃগতোয়সমং।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিব-
মুপমেয়মথো হ্যুপমা চ কথং ॥

শ্রুতিসকল বলিতেছেন যে, আমরা এবং আকাশাদি ভূত সকল মৃগমরীচিকার ন্যায় অলীক পদার্থ এবং কেবলমাত্র এক নিরন্তর সেই শিবময় আত্মাই সত্য; সুতরাং উপমা বা উপমেয় পদার্থ কিরূপে থাকিবে ?

অবিভক্তবিভক্তবিহীন পরং,
নতু কার্য্যবিকার্য্যবিহীন পরং।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিবং,
যজনঞ্চ কথং তপনঞ্চ কথং ॥

যদি কোন বস্তুরই বিভাগ বা অবিভাগ না থাকিল এবং সমস্ত পদার্থই যদি কার্য্য ও বিকার্য্য বিহীন হয় অপিচ সকল পদার্থই যদি এক শিবস্বরূপ হয়, তবে আর তপস্যাই বা কি করিব, যজনই বা কি করিব ?

মন এব নিরন্তরসর্ব্বগতং,
হ্যবিশালবিশাল বিহীন পরং।
মন এব নিরন্তরসর্ব্বশিবং,
মনসা চ কথং বচসা চ কথং ॥

মনই নিরন্তর সর্ব্বগত পদার্থ; এই মনের বিশালতা বা অবিশালতা নাই, এই মনই নিরন্তর শিবস্বরূপ। সুতরাং মনের দ্বারা অথবা বাক্যের দ্বারা কি ফল হইবে?

গদিতাগদিতং নহি সত্যমিতি,
বিদিতাবিদিতং নহি সত্যমিতি।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিবং,
বিষয়েন্দ্রিয়বুদ্ধিমনাংসি কথং ॥

গদিতও সত্য নহে, আবার অগদিতও সত্য নহে; বিদিত বা অবিদিতও সত্য নহে; একমাত্র শিবই সত্য। যদি শিবই (আত্মাই) অপরিচ্ছিন্ন ও সর্ব্বময় হইলেন, তবে বিষয়, ইন্দ্রিয় বুদ্ধি ও মন প্রভৃতির কেমন করিয়া অস্তিত্ব স্বীকার করা যাইতে পারে?

গগনং পবনো নহি সত্যমিতি,
ধরণী দহনো নহি সত্যমিতি।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিবং,
জলদশ্চ কথং সলিলঞ্চ কথং ॥

আকাশ, পবন, পৃথিবী, অগ্নি ইহারা সত্য পদার্থ নহে, একমাত্র শিবই (আত্মাই) সত্য পদার্থ। যদি সেই শিবই অপরিচ্ছিন্ন ও সর্ব্বময় হইলেন, তবে মেঘেরই বা অস্তিত্ব কি, আর জলেরই বা অস্তিত্ব কি?

যদি কল্পিতলোকনিরাকরণং,
যদি কল্পিতদেবনিরাকরণং।

যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিবং,
গুণদোষবিচারমতিশ্চ কথং ॥

যদি কল্পিত লোকসমূহ ও কল্পিত দেবতা সকল নিরাকরণ করা যায় এবং একমাত্র শিবই (আত্মাই) যদি অপরিচ্ছিন্ন সর্ব্বময় হন, তাহা হইলে গুণ ও দোষ বিচারে বুদ্ধি কিরূপে প্রবৃত্তা হইবে ?

মরণামরণং নহি নিরাকরণং,
করণাকরণং নহি নিরাকরণং।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিবং,
গমনাগমনং হি কথং বদতি ॥

মরণ নাই, মরণাভাবও নাই, কোন ক্রিয়া নাই, ক্রিয়ার অভাবও নাই, ইহাই যদি স্থিরীকৃত হয়; আর যদি একমাত্র শিবই অপরিচ্ছিন্ন ও সর্ব্বময় হন, তাহা হইলে গমনাগমন—অর্থাৎ সংসারে যাতায়াত কি প্রকারে বলিব ?

প্রকৃতিঃ পুরুষো নহি ভেদ ইতি,
নহি কারণকার্য্যবিভেদ ইতি।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিবং,
পুরুষাপুরুষঞ্চ কথং বদতি ॥

যদি প্রকৃতি আর পুরুষের কোন ভেদ না থাকিল এবং কার্য্য আর কারণেরও যদি কোন পার্থক্য না রহিল, আর যদি সেই শিবই অপরিচ্ছিন্ন ও সর্ব্বময় হইলেন; তবে পুরুষ ও অপুরুষ (প্রকৃতি) ইহা কিরূপে বলা যাইতে পারে ?

নহি যাজ্ঞিকযজ্ঞবিভাগ ইতি,
ন হুতাশনবস্তুবিভাগ ইতি।
যদি চৈকনিরন্তরসর্ব্বশিবং,
বদ কর্ম্মফলানি ভবন্তি কথং॥

যাজ্ঞিক নাই, যজ্ঞ বিভাগও নাই সুতরাং অগ্নির গার্হপত্যাদি বিভাগও নাই। যদি শিবই একমাত্র অপরিচ্ছিন্ন ও সর্ব্বময় হইলেন, বল, তাহা হইলে কিরূপে কর্ম্মফলকে স্বতন্ত্ররূপে বিভাগ করা যাইতে পারে?

ত্বমহং নহি হন্ত কদাচিদপি,
কুলজাতিবিচারমসত্যমিতি।
অহমেব শিবঃ পরমার্থ ইতি,
অভিবাদনমত্র করোমি কথং॥

রে চিত্ত! তোমাতে ও আমাতে কদাচ ভেদ নাই এবং আমরা যে জাতি কুল ইত্যাদির বিচার করিয়া থাকি, তাহা মিথ্যা জানিবে; আমিই একমাত্র শিব, ইহাই পরমার্থ তত্ত্ব। সুতরাং আমি কি প্রকারে তাহাকে অভিবাদন করিব?

গুরুশিষ্যবিচারবিশীর্ণ ইতি,
উপদেশবিচার বিশীর্ণ ইতি।
অহমেব শিবঃ পরমার্থ ইতি,
অভিবাদনমত্র করোমি কথং॥

... LIBRARY 8 - MAI 1913